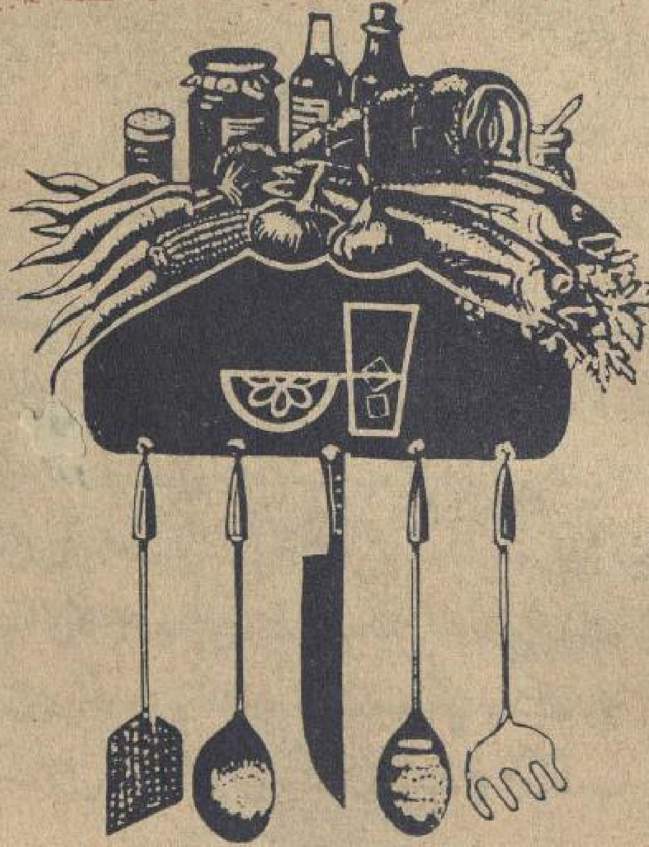
ہوم اکنامکس



برائے جماعت ہفتم



ناشر: لاء بک ہاؤس، کچہری روڈ، لاہور
برائے: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

اپیل

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ ایک قومی ادارہ ہے جو پنجاب کے طلبہ کے لیے معیاری اور سستی نصابی کُتب بروقت مہیا کرنے کے لیے کوشش کرتا ہے۔ مگر کچھ جعل ساز ناجائز منافع کے لیے بورڈ کی شائع کردہ کُتب کے جعلی ایڈیشن گھٹیا کاغذ پر ناقص طباعت کے ساتھ مارکیٹ میں فروخت کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور بورڈ کو مالی نقصان پہنچانے کے علاوہ اس کی بدنامی کا سبب بھی بنتے ہیں۔ طلبہ اور والدین سے توقع کی جاتی ہے کہ ایسی کُتب کی اطلاع بورڈ کو دیں تاکہ ضروری سدِباب کیا جاسکے۔ بورڈ کی نصابی کتابوں کی نشاندہی بورڈ کے اس نشانِ خصوصی سے ہوتی ہے جو ہر کتاب کے سرورق پر چھپا ہوتا ہے۔

پروفیسر نذیر احمد اعوان
چئیرمین
پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای- 2- گلبرگ-3 - لاہور

زرعی و تکنیکی تعلیم

بمطابق

جدید نصاب

ہوم اکنامکس

(اُمورِ خانہ داری)

برائے جماعت ہفتم



ناشر

لاء بُک ہاؤس، کچہری روڈ، لاہور

برائے

پنجاب ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن اوّل	تعداد
مارچ 1985	بار اوّل	35,000

تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور ومنظور شدہ محکمۂ تعلیم پنجاب بطور واحد نصابی کتاب
برائے مدارس صوبہ پنجاب بموجب سرکلر نمبر S.O.(C)10-6/72 مورخہ 13-2-74
نظرِ ثانی شدہ: قومی ریویو کمیٹی وفاقی وزارتِ تعلیم وصوبائی رابطہ، حکومت پاکستان
قومی کمیٹی برائے جائزہ کتبِ نصاب کی تصحیح شدہ

مصنّفین:

ڈاکٹر مسز متین فاطمہ

مسز طلعت اسلم (مرحومہ)

مسز نسیم تسلیم

مس وسیم بانو

مُدیر:

ڈاکٹر مسز متین فاطمہ

نگران:

مس زبیندہ مشکور (پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور)

ناشر: محمد زبیر سعید۔ لائبک ہاؤس، کچہری روڈ، لاہور

مطبع: پاکستان ایجوکیشنل پریس، کرم چند سٹریٹ لاہور

پیش لفظ

نئی تعلیمی پالیسی کے تحت زرعی اور تکنیکی تعلیم کو چھٹی جماعت سے لازمی مضمون کے طور پر رائج کیا گیا تھا۔ محکمہ تعلیم، حکومتِ پنجاب نے سال 1974ء سے یہ نصاب ابتدائی طور پر صوبہ پنجاب کے 419 سکولوں میں جاری کر دیا تھا اور اب یہ نصاب صوبہ کے تمام مڈل اور ہائی سکولوں میں مکمل طور پر رائج ہو چکا ہے۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ نے مرکز تحقیق و ترقی نصاب کے اشتراک اور حکومتِ پنجاب کے ایماء پر ہوم اکنامکس کے جدید نصاب کے مطابق یہ کتاب تیار کی ہے۔

توقع ہے کہ یہ کتاب ہوم اکنامکس کے جدید تقاضوں کو پورا کرنے اور اساتذہ کی راہنمائی میں طالبات کی عملی تربیت کے لیے کارآمد ثابت ہو گی۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

فہرست مضامین

بِسمِ اللهِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیمِ

غِذا

باب 1

کھانا پکانا

غِذا کو پکانا کیوں ضروری ہے ؟

روز مرّہ اِستعمال میں آنے والی غذاؤں میں سے بعض چیزوں کو تازہ اور کچّی حالت میں کھانا مفید ہوتا ہے مثلاً سلاد اور پھل وغیرہ لیکن بعض سبزیوں اور اناج ، گوشت ، مچھلی ، دالوں وغیرہ کو پکانا ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ پکائے بغیر یہ غِذائیں زُود ھضم نہیں ہوتیں اور نہ ہی ہمارا جسم انھیں جذب کرسکتا ہے کیونکہ بہُت سے پودوں کے خلیے سیلیولوز سے ڈھکے ہوتے ہیں جسے ہمارا جسم جذب نہیں کرسکتا لیکن پکانے سے سیلیولوز نرم ہو کر قابلِ ھضم ہو جاتا ہے۔

غِذا کو پکانے کے مقاصد

غذا کو پکانے کے مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:-

1۔ غذا کو زُود ھضم بنانا تاکہ وہ آسانی سے ھضم ہو سکے۔
2۔ غذا کو خوش ذائقہ اور لذیذ بنانا۔
3۔ غذا کو مُضرِ صحت جراثیم سے پاک کرنا۔
4۔ غذا کو دیر تک رکھنے کے قابل بنانا۔
5۔ اشتہا بڑھانا تاکہ عرُوقِ ہاضم کا اخراج زیادہ ہو۔
6۔ غذا کو گرم کرنا تاکہ گرمی سے خوراک ھضم ہونے میں مدد ملے۔

کھانا پکانے کے طریقے

عام طور پر کھانا پکانے کے لیے دو طریقے استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً تر طریقہ (Wet Method) اور خشک طریقہ (Dry Method) لیکن تر طریقوں میں غذائی اجزاء کا نقصان خشک طریقوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

1 ۔تر طریقے میں اُبالنا (Boiling) اور بھاپ دینا (Steaming) اِستعمال کیے جاتے ہیں۔

2 ۔ خشک طریقے میں بھوننا (Roasting) ، تلنا (Frying) اور تنوریزی (Baking and Broiling) وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں۔

1- ترطریقے

1 ۔اُبالنا : یعنی غذا کو اُبلنے کے درجہ حرارت (Boiling Temperature) پر پکانا۔ یہ کھانا پکانے کا سب سے آسان طریقہ ہے لیکن اس طریقے سے غذا پکاتے وقت اِس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس پانی میں غذا اُبالی جائے اُسے پھینکا نہ جائے بلکہ اتنا ہی پانی ڈالا جائے جس میں وہ غذا پک جائے کیونکہ پودوں یا گوشت کے خلیوں میں موجود غذائی اجزا پکائے جانے والے پانی میں حل ہو جاتے ہیں اور اگر اس پانی کو پھینک دیا جائے تو اس طرح بعض حیاتین اور معدنی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں مثلاً خشکہ چاول وغیرہ۔

2 ۔ بھاپ دینا: (Roasting) اس طریقے میں غذا کو بھاپ دے کر پکایا جاتا ہے۔اس کے لیے ایک خاص قسم کا برتن استعمال ہوتا ہے جسے پریشر ککر کہتے ہیں۔ اس میں سبزی، گوشت اور پانی ڈالا جاتا ہے اور ڈھکن کو مضبوطی سے بند کر دیا جاتا ہے۔ بھاپ کی زیادتی اور دباؤ سے سخت سے سخت چیزیں بھی15 – 20منٹ میں گل جاتی ہیں۔ اس میں پکے ہُوئے کھانے لذیذ ہوتے ہیں اوران کی غذائیت بھی محفوظ رہتی ہے۔یہ ککر اب پاکستان میں بھی بننے لگے ہیں اور بآسانی دستیاب ہیں۔

2 ۔خشک طریقے

1 ۔ تلنا (Frying) : یعنی گرم گھی میں پکانا۔ اس میں غذا کو گرم گھی یا تیل میں

تَلا جاتا ہے۔ چونکہ تیل کے کھَولنے کا درجہ حرارت 200—250 درجے سینٹی گریڈ تک ہوتا ہے اس لیے اتنی حرارت سے اکثر چیزیں گل جاتی ہیں اور ان کے قدرتی اجزا اور عرق بھی ضائع نہیں ہوتے۔ تَلنے کے لیے عام طَور پر تین طرِیقے اِستعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً:

i۔**بہت کم روغن میں تلنا** (Dry Frying) : یعنی اتنے روغن میں تلنا جس سے اس کا صرف نچلا حصّہ ہی تَلا جا سکے۔

ii **روغن کی درمیانہ مقدار میں تلنا** (Shallow Frying) : یعنی تَلنے والی چیز کے نِصف تک روغن ڈالنا۔ مثلاً شامی کباب، آلُو کی ٹکیاں وغیرہ تَلنے کے لیے درمیانہ مقدار میں روغن کا استعمال ہوتا ہے اور انھیں پہلے ایک طرف سے اور پھر دُوسری طرف سے پکایا جاتا ہے۔

iii۔**زیادہ روغن میں تلنا** (Deep Frying) : یعنی تلنے والی چیز گھی میں بالکل ڈُوب جائے۔ مثلاً پکوڑے، مچھلی، آلُو کے قتلے وغیرہ۔

2 ۔**تنور پزی** (Baking & Broiling) : یعنی خُشک ہَوا کے ذریعے پکانا۔ اِس طریقے میں تنور، اوون یا ایک بند ڈبے کے نیچے آگ جلائی جاتی ہے۔ جس سے اس کے اندر کی ہَوا گرم ہو جاتی ہے اور اس کے اندر رکھی ہُوئی چیز اس حرارت سے پک جاتی ہے۔ اس طریقے سے بھی غذائیّت کافی حد تک محفُوظ رہتی ہے۔

بازار میں مُختلف قِسم کے اوون مِلتے ہیں جو گیس یا بجلی سے چلتے ہیں، لیکن اگر گھر میں اوون موجُود نہ ہو تو ایسی صُورت میں ایک بند ڈبے یا پتیلے کے پیندے میں ریت بھر دیں اور اُوپر سے ڈھکن اچھی طرح دے دیں۔ اُسے چوُلھے پر رکھ کر گرم کریں اور پھر کیک یا بسکٹ رکھ کر اُوپر دہکتے ہُوئے کوئلے رکھ دیں تو اِس طریقے سے بھی اشیا بیک ہو سکتی ہیں۔

3۔**بھوُننا** (Roasting) ۔ یعنی خُشک ہَوا کے ذریعے پکانا : اس طریقے میں اوون کا استعمال ہوتا ہے اور یہ عمُوماً گوشت، مرغی، مچھلی روسٹ کرنے کے لئے اِستعمال ہوتا ہے۔

کھانا پکانے کی ترکیب کا اِستعمال :

کھانا پکانا سیکھنے کے لیے ضرُوری ہے کہ پہلے آپ مختلف کھانے مثلاً گوشت، انڈے،

سبزی، روٹی وغیرہ پکانے کے بنیادی طریقوں سے آگاہ ہوں۔ اِن بنیادی طریقوں پر مہارت کے بعد ترکیب میں کچھ تبدیلیاں کر کے تجربات کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ کھانوں کی اکثر تراکیب کے مطابق تیار ہونے والا کھانا عموماً چار یا چھ افراد کے لیے ہوتا ہے۔ افراد کی تعداد کے پیشِ نظر ترکیب میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ کسی ترکیب کے استعمال کے سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1- کھانا پکانے کی ترکیب میں اجزا کی مقدار کو دوگنا یا نصف کیا جا سکتا ہے۔
2- ترکیب میں دیے گئے طریقے اور مقدار میں تبدیلی صرف تجربہ کے طور پر تو کی جا سکتی ہے لیکن کھانا پکانے میں مہارت حاصل کرنے سے پہلے ایسے تجربے کرنا مناسب نہیں ہے۔
3- ترکیب میں دی گئی کسی چیز کو چمچے یا پیالی سے ناپنا ہو تو دبا کر نہ بھریں، بلکہ کناروں تک ہموار کرنا ہی درست ہوتا ہے۔
4- ترکیب میں دیے گئے وقت کا حتی الامکان خیال رکھیں۔ اگرچہ استعمال کیے گئے اجزا کی حالت میں فرق ہونے کی وجہ سے وقت کم یا زیادہ لگ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر نرم گوشت سخت گوشت کے مقابلے میں جلد گل جائے گا۔
5- ترکیب میں دی گئی ترتیب کا بھی خیال رکھیں۔
6- ترکیب میں دیے گئے اجزا کا وزن پہلے سے ہی کر لیں۔ تاکہ پکاتے وقت آسانی رہے۔
7- جو کھانے گرم کھائے جاتے ہیں اُنھیں وقت سے بہت پہلے تیار نہ کریں۔ مثلاً پلاؤ وغیرہ۔ البتہ میٹھے کھانے وقت سے پہلے تیار کرنا ہی بہتر ہے۔

سوالات

1- غذا کو پکانا کیوں ضروری ہے؟

2۔ مندرجہ ذیل بیانات میں سے صحیح یا غلط پر نشان × لگائیں۔

i۔ غِذا پکنے کے بعد آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔ (صحیح۔غلط)

ii۔ اگر غِذا کو اُبال کر پکایا جائے تو غِذائیت کا نُقصان زیادہ ہوتا ہے۔ (صحیح۔غلط)

iii۔ زیادہ روغن میں تلنے سے غذائی اجزا کم ضائع ہوتے ہیں۔ (صحیح۔غلط)

iv۔ سبزیوں اور گوشت کی غذائیت کو زیادہ سے زیادہ قائم رکھنے کے لیے اُنھیں ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ (صحیح۔غلط)

v۔ پریشر کُکر میں پکانے سے غِذائیت کا نُقصان زیادہ ہوتا ہے۔ (صحیح۔غلط)

3۔ کھانا پکانے کے لیے کون کون سے طریقے اِستعمال ہوتے ہیں؟

باب - 2

گوشت پکانا

ہمارے مُلک میں گوشت کو روزمرّہ غذا کا ایک اہم جزُ خیال کیا جاتا ہے ۔ لیکن دالوں ، سبزیوں وغیرہ کو بھی اُسی قدر اہمیّت حاصل ہے ۔ بُھنا ہُوا گوشت ، قورمہ ، سبزی گوشت ، دال گوشت مرغُوب و مشہُور سالن ہیں ۔ اس کے عِلاوہ قیمہ کے کباب ، کوفتے ، تَلی ہُوئی مچھلی اور مچھلی کا سالن بھی بنایا جاتا ہے ۔ گوشت پکانے اور خریدنے سے پہلے چند باتوں کو مدِّنظر رکھنا ضرُوری ہے جو کہ درج ذیل ہیں ۔

گوشت خریدنے کے بارے میں چند ہدایات :

ہمارے مُلک میں بکرے کا گوشت اور گائے کا گوشت عام استعمال ہوتا ہے ۔ گوشت خریدتے وقت اس کی رنگت کو غور سے دیکھنا چاہیے کیونکہ کم عُمر جانور کا گوشت ہلکے گلُابی رنگ کا ہوتا ہے جبکہ بڑی عمُر کے جانور کا گوشت سیاہی مائل ہلکے سُرخ رنگ کا ہوتا ہے ۔ اِسی طرح چھوٹی عمُر کی گائے کا گوشت ہلکے سُرخ رنگ کا اور بڑی عمُر کی گائے کا گوشت سیاہی مائل سُرخ رنگ کا ہوتا ہے ۔ اس کے عِلاوہ اچھے گوشت کی بوٹی ٹھوس اور بندھی ہوئی ہوتی ہے ۔ اگر گوشت میں سے بساندھ یا بدبُو آتی ہو تو ایسا گوشت اِستعمال کے قابل نہیں رہتا ۔

مچھلی خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وُہ تازہ ہو ۔ اس کے گلپھڑے سُرخ اور تازگی لیے ہُوئے ہوں ۔ ایسی مچھلی جس کا رنگ نیلا ہو چکا ہو اور جس میں سے بدبُو آتی ہو ، وہ کھانے کے قابل نہیں رہتی ۔ مچھلی عمُوماً دُم کی طرف سے خراب ہوتی ہے ۔ اس لیے اس کو خریدتے وقت مچھلی کی دُم کو سُونگھنا چاہیے ۔ اِس کے عِلاوہ کسی برتن میں پانی ڈال کر اس میں مچھلی ڈال دیں ۔ اگر وہ پانی کی سطح پر تیرنے لگے تو اس کا مطلب

یہ ہے کہ وہ کھانے کے قابل ہے۔

گوشت پکانے کے بارے میں چند ہدایات :

1۔گوشت اگر تازہ ہے تو اُسے زیادہ دیر پانی میں نہ بھگوئیں بلکہ جلدی سے صاف پانی سے ایک دو مرتبہ دھولیں۔ بہتر تو یہ ہے کہ اُسے گیلے کپڑے سے صاف کریں۔

2۔ اگر گوشت جما ہُوا (Frozen) ہے تو اُسے پانی میں نہ ڈبوئیں۔ جب تک کہ وہ خُود بخُود اپنی اصلی حالت میں نہ آجائے۔ کیونکہ پانی میں بھگونے سے گوشت اپنی غذائیت کھو دیتا ہے۔

3۔ گوشت کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ بوٹیاں نرم اور خُوش ذائقہ ہوں۔ کیونکہ تیز آنچ پر پکانے سے وہ جلدی گل جاتا ہے اور اُس کے ذائقے اور غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔

4۔ گوشت کو پکاتے وقت بہت زیادہ نہ بھُونیں بلکہ زیادہ روغن میں تَل لیں۔ کیونکہ تَلنے سے گوشت کا کافی پانی بھاپ بن کر اُڑ جاتا ہے اور بہت سے معدنی نمکیات گوشت کی سَطح پر جم جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس عمل سے تیار شُدہ کھانے زیادہ لذیذ اور خُوش ذائقہ ہوتے ہیں۔

گوشت پکانے کے مُختلف طریقے

سادہ گوشت (قورمہ)

اشیاء :

گوشت	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
دہی	نِصف پیالی
پیاز (کٹے ہُوئے)	دو بڑے
لہسن (باریک کُوٹا ہُوا)	1 چائے کا چمچہ

نمک	1 چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	1 چائے کا چمچہ
گرم مسالہ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کُوٹا ہُوا)	1 چائے کا چمچہ
گھی	نِصف پیالی

طریقہ:

1۔ گوشت کو صاف کرکے دھو لیں۔
2۔ گھی کو دیگچی میں ڈال کر گرم کریں ۔ اس میں پیاز ڈال کر سُرخ کرلیں اور سُرخ ہونے پر نکال کر پیس لیں۔
3۔ گھی میں پسا ہُوا ادرک، لہسن اور گوشت ڈال کر بھُون لیں۔
4۔ جب گوشت کا رنگ ہلکا گلابی ہو جائے تو پسا ہُوا پیاز، نمک، سُرخ مرچ، گرم مسالہ اور دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھُونیں۔
5۔ گوشت بھُوننے کے بعد دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گلنے دیں۔ جب گوشت گل جائے تو حسبِ منشا شوربا رکھ کر اُتار لیں۔ قورمے کو مزید خُوش ذائقہ کرنے کے لیے اس میں بادام یا میوے بھی ڈالے جا سکتے ہیں۔

آلُو گوشت

قورمہ کی ترکیب کی طرح آلُو گوشت بھی پک سکتا ہے۔ یہ سالن بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔ اس میں تمام اشیا قورمے والی ہوں گی۔ اِس کے عِلاوہ $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ ہلدی، ایک چمچہ پِسا ہُوا دھنیا اور $\frac{1}{2}$ کلو گرام آلوؤں کا اضافہ کر دیں۔

جب گوشت کِسی قدر گل جائے تو آلُوؤں کو چھیل کر چار چار کے ٹکڑوں میں کاٹ کر گوشت میں ڈال کر بھُونیں۔ حسبِ ضرُورت پانی ڈال کر گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب گوشت اور آلُو گل جائیں اور شوربا گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں اور کٹا ہُوا سبز دھنیا اُوپر سے ڈال دیں۔

نوٹ: آلوؤں کو اگر اُبال کر چھیلیں تو غذائی اجزا کا نقصان کم ہو گا۔ اگر چھلکا اُتارنا ہی ہو تو چھلکے کی باریک تہ اُتاریں۔

پالک گوشت

اشیا:

گوشت	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
پالک	$1\frac{1}{2}$ کلوگرام
میتھی (خشک)	2 چائے کے چمچے
پیاز (کٹا ہُوا)	ایک
دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (باریک کُوٹا ہُوا)	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
گھی	2 بڑے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

طریقہ:

1۔ گوشت کو صاف کر کے دھولیں۔
2۔ دیگچی میں گوشت، کٹا ہُوا پیاز، لہسن، مسالے اور دو پیالی پانی ڈال کر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
3۔ جب گوشت کسی قدر گل جائے اور پانی خُشک ہونے لگے تو میتھی ڈال کر بھُونیں۔ پھر اس میں کٹی ہُوئی پالک دھو کر ڈال دیں اور پکنے دیں۔ اِس میں پانی بالکل نہ ڈالیں۔ کیونکہ پالک اپنا پانی چھوڑتی ہے۔ جیسے ہی پالک کا پانی خُشک ہو جائے، بھُون کر اُتار لیں۔

نوٹ :

1 - پالک کو زیادہ دیر نہیں پکانا چاہیے، کیونکہ اس سے کچھ غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔
2 - بعض لوگ پالک اُبال کر اور پھر پیس کر گوشت میں ڈالتے ہیں۔ اس طریقے سے پالک کے غذائی اجزا پانی میں رہ کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

قیمے کے پکوان

قیمہ خریدتے وقت اِس بات کو ذہن میں رکھیں کہ گوشت اُس حصّے کا ہو جس میں زیادہ چربی نہ ہو۔ اس کے لیے ران کا گوشت بہتر رہتا ہے۔ گوشت صاف کرواکر قیمہ کروانا چاہیے۔ مشین سے ایک ہی دفعہ نکلا ہُوا قیمہ بھُوننے یا سبزی میں ڈالنے کے لیے موزُوں ہے۔ لیکن کوفتے یا کباب بنانے کے لیے باریک قیمے کی ضرُورت ہوتی ہے۔ جو مشین میں سے دو دفعہ نکلوایا جاتا ہے۔

بھُنا ہُوا قیمہ

اشیا :

قیمہ	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
گھی	60 گرام
پیاز (کٹے ہُوئے)	2
دھنیا (پِسا ہُوا)	ایک چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گرم مسالہ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
ادرک (پِسا ہُوا)	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
ٹماٹر	2 عدد
نمک	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
سبز دھنیا، ہری مرچ	حسبِ منشا

طریقہ:

1- پیاز کو گھی میں سُرخ کرلیں۔ ہلکا بادامی ہونے پر آدھا پیاز الگ نکال لیں۔

2- پیاز میں قیمہ ڈال کر بھُونیں۔ اِس میں ادرک، لہسن، نمک، سُرخ مرچ ڈال کر خُوب اچھّی طرح بھُونیں، اور پھر $\frac{1}{2}$ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔

3- جب پانی خُشک ہو جائے تو اس میں باقی کا پیاز، ٹماٹر، دھنیا اور ہری مرچ ڈال کر بھُونیں اور پھر دَم پر رکھ دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد اُتار لیں۔

نوٹ: قیمہ میں اگر کوئی سَبزی ڈالنی ہو تو قیمہ بھوننے کے بعد سَبزی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور سبزی کے گلنے پر اِسے بھُون لیں۔

کوفتے

اشیا:

قیمہ	500 گرام
پیاز	4
لہسن (باریک کٹا ہُوا)	ایک چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھُون کر پسے ہُوئے چَنے	ایک چائے کا چمچہ
پِسی ہُوئی خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (پسا ہُوا)	ایک چائے کا چمچہ
دہی	250 گرام
نمک	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
گرم مسالہ	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
سبز دھنیا	تھوڑا سا

طریقہ:

1- قیمے میں آدھا پیاز، آدھا ادرک اور لہسن، آدھا گرم مسالہ، آدھا نمک، آدھی

مرچیں، پسے ہوئے چنے اور خشخاش ڈال کر ملا لیں اور سل پر خوب باریک پیس لیں۔ اس قیمے سے چھوٹی گیند کی طرح کے کوفتے بنا لیں۔
باقی پیاز گھی میں سرخ کر کے پیس لیں۔ ادرک، لہسن، باقی کا نمک، مرچ اور ہلدی پسے ہوئے پیاز کے ساتھ گھی میں ڈال کر بھونیں۔

3۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر اس میں کوفتے بھی ڈال دیں۔

4۔ جب کوفتوں کا پانی خشک ہو جائے تو پھینٹا ہوا دہی ڈال کر بھونیں۔ اور حسب ضرورت پانی ڈال کر پکنے دیں۔ جب شوربا تیار ہو جائے تو اتار لیں۔ اوپر سے کٹا ہوا سبز دھنیا اور پسا ہوا گرم مسالہ ڈالیں۔

نوٹ: انڈے کوفتے کا سالن بھی پک سکتا ہے۔ انڈے ابال کر چھیل لیں اور جب ڈونگے میں سالن ڈالیں تو اس وقت انڈے بھی ثابت یا دو حصوں میں کاٹ کر ڈال دیں۔

کچے قیمے کے کباب

اشیا:

قیمہ (باریک پسا ہوا)	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
پیاز	ایک
گرم مسالہ (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
سبز دھنیا	تھوڑا سا
ادرک (باریک کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ضرورت
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	2 عدد

طریقہ:

1۔ قیمے میں سارے مسالے ملا کر سل پر باریک پیس لیں۔ تاکہ سب اشیا یک جان ہو جائیں۔

2۔ شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنا لیں۔ توے یا فرائی پین میں گھی ڈال کر مناسب

تعداد میں ٹکیاں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔
3۔ جب ٹکیوں کا پانی خشک ہو جائے اور یہ دونوں طرف سے سُرخ ہو جائیں تو اُتار لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

مچھلی کے پکوان

مچھلی کا سالن

اشیا:

مچھلی	$\frac{1}{2}$ کلوگرام (4 سم ٹکڑوں میں کاٹ لیں)
پیاز	ایک
ادرک (کٹا ہُوا)	2 چائے کے چمچے
گھی	120 گرام
دہی	120 گرام
نمک	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (کُوٹا ہُوا)	2 چائے کے چمچے
ہلدی	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
گرم مسالہ	ایک چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ

طریقہ:
1۔ پیاز گھی میں سُرخ کر لیں اور پھر گھی سے نکال کر باریک پیس لیں۔
2۔ پسا ہُوا پیاز اور تمام مسالے گھی میں ڈال کر اچھّی طرح بھُون لیں۔
3۔ اِس میں مچھلی کے ٹکڑے اور دہی ڈال کر بھُونیں، یہاں تک کہ مچھلی سُرخ ہو جائے۔ اس کے بعد اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب مچھلی گل جائے تو حسبِ ضرورت شوربا بنا لیں۔

14

تَلی ہُوئی مچھلی

اشیا:

مچھلی	250 گرام	
بیسن	$\frac{1}{2}$ پیالی	تھوڑا سا پانی ڈال کر تمام اشیا کو ملا کر پیسٹ بنا لیں۔
نمک، سیاہ مرچ	حسب ذائقہ	
لہسن (پسا ہُوا)	ایک چائے کا چمچہ	
ادرک (پسا ہُوا)	ایک چائے کا چمچہ	
اجوائن	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ	
گھی	تلنے کے لیے	

طریقہ:

1۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو صاف کر کے دھو لیں اور اُن پر پیسٹ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

2۔ فرائی پین میں گھی ڈال کر گرم کر لیں اور اُس میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب مچھلی ایک طرف سے سُرخ ہو جائے تو اُلٹ کر دُوسری طرف سے بھی سُرخ کریں اور گھی سے نکال کر اخبار کے کاغذ پر رکھیں تاکہ زائد گھی کاغذ میں جذب ہو سکے۔

3۔ لیموں، ہری مرچ، ٹماٹر، سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔ اس کو تلے ہُوئے آلُو اور ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

سوالات

1۔ گوشت خریدتے وقت کن کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے؟

2۔ نیچے دیے گئے بیانات میں سے صحیح بیان کے گرد دائرہ لگائیں۔

i - پکانے کے لیے سرخ رنگ کا گوشت بہتر ہوتا ہے۔ صحیح ، غلط

ii - پالک اُبال کر گوشت میں ڈالنی چاہیے۔ صحیح ، غلط

iii - کم عمر جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہوتا ہے۔ صحیح ، غلط

iv - قیمے کے لیے ران کا گوشت بہتر رہتا ہے۔ صحیح ، غلط

v - گوشت ہمیشہ تیز آنچ پر پکانا چاہیے۔ صحیح ، غلط

vi - تازہ مچھلی کے گلپھڑے سرخ ہوتے ہیں۔ صحیح ، غلط

vii - کوفتوں کے لیے قیمہ موٹا ہونا چاہیے۔ صحیح ، غلط

باب 3

سبزی پکانا

موسمی سبزیاں ہر گھر میں روزانہ کھائی جاتی ہیں۔ چونکہ سبزیاں حیاتین اور نمکیات، وافر مقدار میں فراہم کرتی ہیں اِس لیے ان کو پکاتے وقت درجِ ذیل باتوں کو مدِّنظر رکھنا چاہیے۔

1۔ سبزیاں تازہ ہوں۔ جہاں تک ہو سکے اُن کے چھلکے نہ اُتاریں۔ مثلاً ٹینڈے بغیر چھلکا اُتارے پکائیں۔ آلو اور کدّو کے چھلکے اُتارنے کی بجائے اُنھیں اُبال کر اُن کا چھلکا اُتاریں۔ اگر کسی سبزی کا چھلکا اُتارنا ہی ہو تو تیز چھری یا چاقو سے کھرچ کر باریک چھلکا اُتاریں۔

2۔ سبزیوں کو کاٹ کر دیر تک پانی میں بھگونے سے احتراز کریں۔ کیونکہ اس طرح حیاتین اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

3۔ سبزیاں پکانے سے بہت دیر پہلے چھیل کر یا کاٹ کر نہ رکھیں۔ کیونکہ آکسیجن کے کیمیائی عمل سے حیاتین الف اور ج ضائع ہو جاتی ہے۔

4۔ سبزیوں کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹیں اور ان کو کم سے کم وقت میں پکائیں۔

5۔ سبز پتوں والی یا تیز خوشبو والی سبزی کو پکاتے وقت تھوڑی دیر کے لیے ڈھکن کھلا رکھیں اور اُس کے بعد ڈھکن دیں۔ لیکن عام سبزیوں کو پکاتے وقت ڈھکن ضرور دیں کیونکہ اس طرح ہوا کی آمیزش سے حیاتین ج ضائع ہو جاتی ہے۔

6۔ جن سبزیوں کو اُبالنا ہو، اُن کو کھولتے پانی میں چھلکے سمیت ڈالیں اور درمیانہ مقدار کے پانی میں اُبالیں۔

7 سبزیوں کو اپنے قدرتی پانی میں پکنے دیں۔ زیادہ پانی میں پکانے سے نمکیات اور حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ نیز ان کو زیادہ دیر تک نہ پکائیں بلکہ جونہی سبزی گل جائے، چولھے سے اُتار لیں۔

سبزی ہر گھر میں مختلف طریقوں سے پکائی جاتی ہے، لیکن عموماً تین طریقے زیادہ اِستعمال کیے جاتے ہیں:-

1 ۔اُبالنا۔

2 ۔ گھی مسالے میں بھُون کر پکانا۔

3 ۔ مسالہ یا قیمہ بھر کر پکانا۔

1۔سبزیوں کو اُبالنا:

اِس طریقے میں سبزیوں کو بھرتہ بنانے کے لیے اُبالا جاتا ہے۔اِس کے عِلاوہ سبزیوں کی یخنی (سوپ) بھی بنایا جاتا ہے۔

سبزیوں کی یخنی

اشیا:

گاجر	ایک عدد
شلجم	ایک عدد
گوبھی	60 گرام
آلُو	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
کالی مرچ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
دار چینی	ایک چھوٹا ٹکڑا
مَیدہ	ایک بڑا چمچہ
گھی	ایک بڑا چمچہ

طریقہ:

1 ۔ سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

2- دیگچی میں گھی ڈال کر گرم کر لیں اور اس میں کٹا ہُوا پیاز ڈالیں۔ جب پیاز ہلکا بادامی ہو جائے تو باقی سبزیاں ڈال کر دو منٹ کے لیے تلیں۔ نمک، مرچ، پانی، دار چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لیے پکائیں۔

3- جب سبزیاں گل جائیں تو ڈوئی سے مَسل کر یخنی کو چھان لیں اور دیگچی میں واپس ڈال دیں۔

4- پیالی میں تھوڑا سا میدہ پانی ڈال کر گھول لیں اور یخنی میں ڈال کر جوش دے لیں۔ چمچے سے برابر ہلاتی رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔

5- ڈبل روٹی کے چوکور تلے ہوئے ٹکڑوں کے ہمراہ گرم گرم پیش کریں۔

2- سبزیوں کی بھجیا بنانا

سبزیوں کی بھجیا اکیلی سبزی کی بھی بنائی جاتی ہے اور مُختلف سبزیوں کو ملا کر بھی۔ مثلاً میتھی آلو، آلو پالک، گوبھی آلو، آلو مٹر وغیرہ۔

اشیا:

سبزی (کوئی بھی)	ایک کلوگرام
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
دھنیا	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
پیاز	ایک
ٹماٹر	ایک
لہسن (چھیلا اور کوٹا ہوا)	$\frac{1}{2}$ گٹھی

طریقہ:

1- سبزی دھو کر کاٹ لیں۔

2- پیاز باریک کاٹ کر گھی میں سرخ کر لیں۔ لہسن اور مسالہ ڈال کر بھونیں اور پانی کا چھینٹا لگائیں۔ جب بھُنی ہوئی خوشبو آنے لگے تو سبزی ڈال دیں۔

3- پہلے چند منٹ سبزی کو بغیر ڈھکن کے پکنے دیں۔ اس کے بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں، حتیٰ کہ سبزی گل جائے۔

4- جب سبزی گل جائے تو اس کے اُوپر تھوڑا سا سبز دھنیا اور ہری مرچ ڈال کر دم دے دیں اور اس کے بعد چولہے سے اتار لیں۔

3- سبزیوں کو بھر کر پکانا

اس میں کریلے، بینگن، ٹینڈے، بند گوبھی وغیرہ کے پتّوں میں مسالہ یا قیمہ بھر کر پکایا جاتا ہے۔

قیمہ بھرے کریلے

اشیا:

کریلے	500	گرام
قیمہ	250	گرام
گھی	50	گرام
ٹماٹر	1	عدد
پیاز	2	عدد
دھنیا (ثابت)	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچہ
نمک، سُرخ مرچ		حسبِ ذائقہ
گرم مسالہ	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچہ
ادرک (پسا ہُوا)	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچہ
ہری مرچ، ہرا دھنیا		حسبِ منشا

طریقہ:

1- گھی میں پیاز سُرخ کریں اور اُس میں سے آدھا پیاز نکال لیں۔

2- باقی کے پیاز میں قیمہ بھون لیں۔ بھُنے ہوئے قیمے میں تمام مسالے اور $\frac{1}{2}$ پیالی پانی ڈال کر گلنے کے لیے رکھ دیں۔

3 - جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں باقی کا پیاز اور ٹماٹر ڈال کر بھون لیں ۔ ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم دے لیں۔

4 - کریلوں کو کسی تیز چھری سے تھوڑا تھوڑا کھرچ لیں اور ایک طرف سے کاٹ کر اُن کے اندر سے بیج نکال دیں اور نمک لگا کر اچھی طرح دھو لیں۔

5 - اس میں تیار شدہ قیمہ بھر لیں اور دھاگے سے کس کر باندھ لیں۔

6 - کسی کھُلے برتن میں گھی ڈال کر کریلے سُرخ کر لیں اور ہلکی آنچ پر دم دے دیں۔

سوالات

1 - مندرجہ ذیل بیانات میں سے درست بیان پر ✓ لگائیں۔

i سبزیوں کو کاٹ کر دیر تک پانی میں بھگوئیں۔

ii سبزی اُبالنے کے لیے اتنا پانی ڈالیں جس میں سبزی ڈھک جائے۔

iii سبزیوں کی یخنی تیز آنچ پر پکانی چاہیے۔

iv سبزیوں کی بھجیا اکیلی سبزی یا ملی جُلی سبزیوں کی پکائی جاتی ہے۔

v سبزیوں میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی ۔

vi سبز پتوں والی سبزیاں پکاتے وقت اُن کا ڈھکن کچھ دیر کھُلا رکھیں۔

vii سبزیوں کو اُن کے قدرتی پانی میں پکنے دیں۔

باب 4

اناج اور دالیں پکانا

اناج سے مراد وہ خوراک ہے جو سالم دانوں کی صورت میں یا پیس کر آٹے کی شکل میں استعمال میں لائی جاتی ہے۔ ہمارے یہاں گندم کا استعمال سب سے زیادہ آٹے کی شکل میں ہوتا ہے۔ دوسرے نمبر پر چاول استعمال میں آتے ہیں۔ اس کے بعد مکئی، باجرہ اور بیسن کی روٹی کھائی جاتی ہے۔

گندم کے دانے کے تین حصّے ہوتے ہیں۔ باہر کے خول میں فولاد، کیلشیم، کچھ پروٹین، تھایامین اور رائبوفلیوین ہوتے ہیں۔ درمیانی حصّے میں نشاستہ اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ بالکل نیچے کا حصّہ فولاد، چربی اور حیاتین ب سے بھرپُور ہوتا ہے۔ مشین سے پسائی کے دوران یہ چیزیں اپنے اثرات کم دیتی ہیں یا بالکل ہی کھو دیتی ہیں۔ اس وجہ سے چکّی کا پِسا ہُوا آٹا بہتر ہوتا ہے۔

یہی حال ہمارے یہاں کے چاولوں کا ہے۔ کیونکہ چھٹائی کے دوران بہت سے حیاتین کم ہو جاتے ہیں۔ چاولوں کو مل مل کر دھونے سے حیاتین ب ضائع ہو جاتے ہیں اور رہے سہے حیاتین پیچھ نکالنے سے ختم ہو جاتے ہیں جو ہم خشکا چاول کی صورت میں مزے لے لے کر کھاتے ہیں۔

دالوں میں لحمیات کے علاوہ نشاستہ کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے، لہٰذا انھیں پکائے بغیر کھانے سے یہ ہمیں ہضم نہیں ہوتیں۔ اگر دال گل نہ رہی ہو تو عام طور پر اس میں تھوڑا سا میٹھا سوڈا (سوڈا بائی کارب) ڈال دیا جاتا ہے۔ اس سے دال تو جلد گل جاتی ہے لیکن حیاتین ب ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے دال میں حتی الامکان سوڈا نہیں ڈالنا چاہیے۔

اناج پکاتے وقت ان غذائی اجزا کی زیادہ سے زیادہ حفاظت بپیشِ نظر رہنی چاہیے۔ ذیل میں اسی مقصد کے پیشِ نظر چپاتی، پراٹھا، دال اور دلیہ تیار کرنے کے بارے

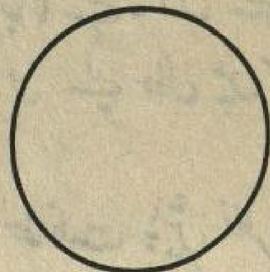
میں بتایا گیا ہے۔

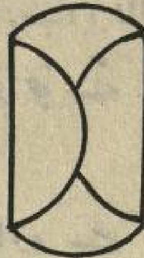
چپاتی

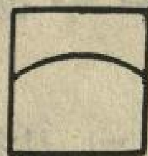
1 - پرات میں حسبِ ضرورت آٹا لے کر چھان لیں۔
2 - ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں اور کسی برتن میں پانی لے کر اس میں آہستہ آہستہ پانی ڈالیں۔ساتھ ساتھ ہاتھوں سے ملاتی جائیں اور پھر آہستہ آہستہ گوندھ لیں۔
3 - گندھے ہوئے آٹے میں جب ذرا سی ملائمت پیدا ہو جائے اور اس کے اجزا آپس میں اچھی طرح مِل جائیں تو اِسے قریباً پندرہ منٹ کے لیے ڈھک کر رکھ دیں۔
4 - حسبِ منشا مقدار لے کر پیڑا بنا لیں اور خشکا لگا کر چکلے بیلن پر بیل لیں۔
5 - گرم توَے پر ڈال دیں۔ ذرا دیر بعد اُلٹ دیں۔ ایک طرف سے پکنے کے بعد روٹی کو اُٹھالیں اور کسی کپڑے سے دبا کر پھُلا لیں۔پکی ہوئی روٹی کو کپڑے یا رومال میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ یہ نرم اور گرم رہے۔

پراٹھا

1 - حسبِ ضرورت آٹے میں نمک ڈال کر گوندھ لیں اور پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔
2 - حسبِ منشا مقدار میں پیڑا خشکا لگے ہاتھوں سے لیں اور ہاتھ سے یا بیلن پر بیل لیں۔
3 - پگھلا ہُوا گھی لگا کر پراٹھا بنائیں اور جس شکل میں چاہیں اس شکل میں موڑ لیں۔ پراٹھا موڑنے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

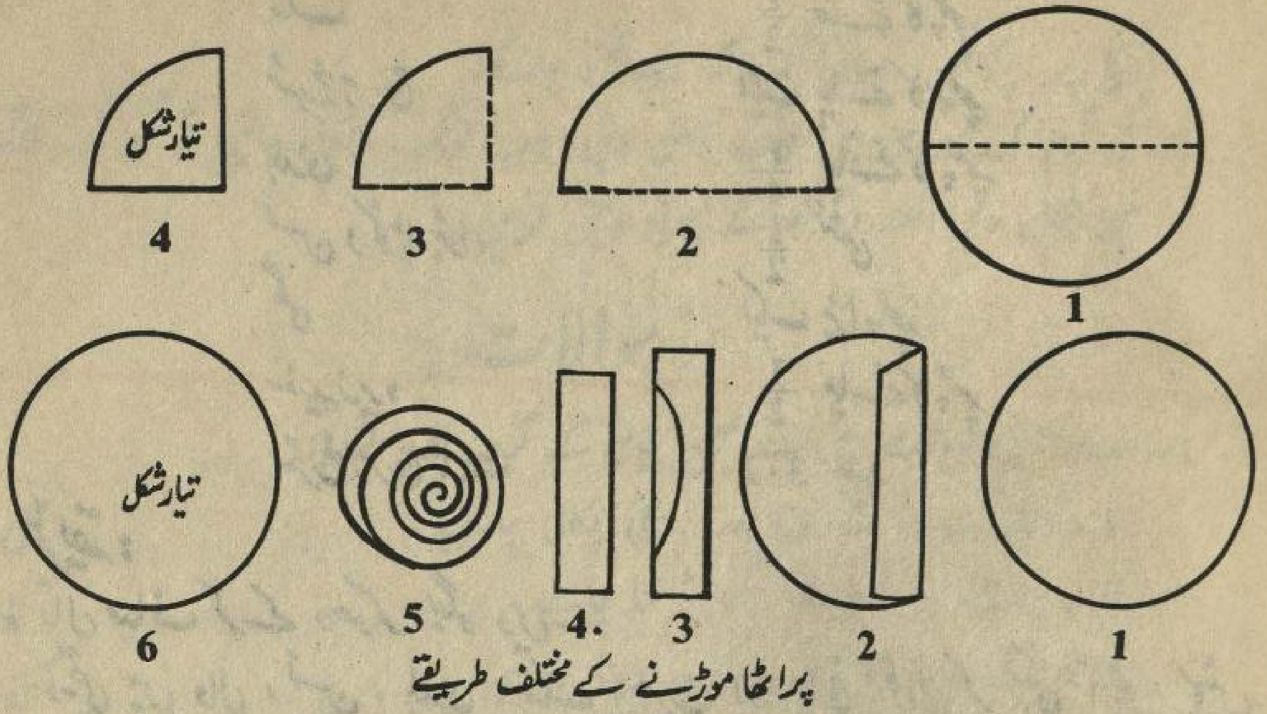

1


2


3



4



پراٹھا موڑنے کے مختلف طریقے

4 ۔ درمیانہ گرم توے پر ڈالیں۔ ارد گرد ہلکا گھی لگائیں۔ جب پراٹھا ایک طرف سے پک جائے تو دوسری طرف سے بھی پکا کر سُرخ کر لیں۔

نوٹ: پراٹھا بھر کر بھی پکایا جا سکتا ہے۔ اس میں قیمہ، آلو، خشک دال اور مولی وغیرہ بھرا جا سکتا ہے۔

دال پکانا

ہمارے گھروں میں زیادہ تر مسُور، مونگ، ماش اور چنے کی دال پکائی جاتی ہے۔ مسُور اور مونگ کی دال دوسری دالوں کے مقابلے میں کم وقت لیتی ہیں اور عموماً پتلی پکائی جاتی ہیں، جبکہ چنے اور ماش کی دال مسالہ بھُون کر خشک پکائی جاتی ہے۔

مسُور کی پتلی دال

اشیا:

دال مسُور	ایک پیالی
پانی	2 پیالی

نمک	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
لہسن (کُوٹا ہُوا)	$\frac{1}{2}$ گٹھی
گھی	ایک بڑا چمچہ
سفید زیرہ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
سُرخ مرچ ثابت	3،2 عدد

طریقہ:

1۔ دال صاف کر کے دھو کر بھگو دیں۔
2۔ دیگچی میں دال، لہسن، ہلدی، نمک، مرچ اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب دال گل جائے تو حسبِ منشا پانی ڈال کر اِسے پتلا کر لیں۔
3۔ گھی گرم کر کے اس میں باریک کُتری ہوئی سُرخ مرچ اور سفید زیرہ ڈالیں۔ سیاہی مائل ہونے پر دال میں بگھار لگا لیں۔ (دال کو بگھارنے کے لیے ثابت لہسن اور ثابت پیاز بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں)

نوٹ: یہ دال خشکا چاولوں کے ساتھ زیادہ مزہ دیتی ہے۔

گندم کا دلیہ

گندم کا دلیہ	$\frac{1}{2}$ پیالی
گڑ یا چینی	$\frac{1}{2}$ پیالی
نمک	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
پانی	2 پیالی
گھی	$\frac{1}{2}$ بڑا چمچہ
لونگ	2 عدد
دُودھ	ایک پیالی

طریقہ: 1۔ دلیہ صاف کر لیں اور اس میں گڑ یا چینی، نمک اور پانی ڈال کر ہلکی

آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ دلیہ گل جائے۔

2۔ گھی گرم کر کے اس میں لونگ ڈال دیں۔ جب لونگ پھول جائیں تو گھی اور لونگ دلیہ میں ڈال دیں اور دودھ کے ہمراہ پیش کریں۔

سوالات

1۔ مندرجہ ذیل بیانات میں سے صحیح بیان کے گرد دائرہ لگائیں۔

i ۔ آٹا گوندھنے کے فوراً بعد روٹی پکانی چاہیے۔	صحیح ، غلط
ii ۔ پراٹھے پر پگھلا ہوا گھی ڈالنا چاہیے۔	صحیح ، غلط
iii ۔ اُبلے چاول کا پانی پھینک دینا چاہیے۔	صحیح ، غلط
iv ۔ جس پانی میں چاول بھگوئے جائیں اُسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔	صحیح ، غلط
v ۔ دَلیہ بیمار اور کمزور لوگوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔	صحیح ، غلط
vi ۔ دال میں سوڈا ضرور ڈالنا چاہیے۔	صحیح ، غلط
vii ۔ دالوں میں لحمیات کے علاوہ نشاستہ بھی ہوتا ہے۔	صحیح ، غلط

باب 5

میٹھے پکوان

پاکستانی میٹھے پکوانوں کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ مثلاً:

1۔ دُودھ اور اناج یا سبزی سے تیار کردہ میٹھے پکوان۔

2۔ صرف اناج سے تیار کردہ میٹھے پکوان۔

1۔ دودھ اور اناج یا سبزی سے تیار کردہ میٹھے پکوان میں فرنی، کسٹرڈ، کھیر، گجریلا، گاجر کا حلوہ، کدو کا حلوہ، کدو کی کھیر، آلو کی کھیر، دودھ والی سویاں شامل ہیں۔ اِن کا مزہ نہ صرف ترکیب کے صحیح استعمال پر منحصر ہے، بلکہ قلعی شدہ برتنوں یا بے داغ فولاد کی دیگچی میں پکی ہوئی فرنی یا کسٹرڈ کا رنگ بھی ٹھیک ہوگا۔ اور مزہ بھی بہتر ہوگا۔

2۔ صرف اناج سے تیار کردہ میٹھے پکوان میں سُوجی کا حلوہ، بیسن کا حلوہ، چاول کا زردہ اور سویّوں کا زردہ شامل ہیں۔ ان کی کامیاب پکوان کا انحصار ان کو صحیح طریقے سے بھُوننے اور مناسب مقدار میں پانی اور چینی شامل کرنے پر ہوتا ہے۔ کیونکہ صحیح ذائقے کے لیے مناسب مقدار میں گھی، چینی اور پانی کا استعمال ضروری ہے۔

زردہ

چاول	ایک پیالی
زردہ رنگ	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
چینی	$\frac{1}{3}$ پیالی
گھی	$\frac{3}{4}$ پیالی
سفید الائچی	2 عدد

بادام	12 عدد	ان اشیا کو شامل کرنا آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔
ناریل	1 چھوٹا ٹکڑا	
کشمش	12 دانے	
کیوڑہ	1 چائے کا چمچہ	

طریقہ:

1۔ چاول چُن کر دھو لیں اور تقریباً آدھے گھنٹہ کے لیے بھگو دیں۔

2۔ چاولوں کے وزن سے دوگنا پانی لے کر اس میں زردے کا رنگ ڈال کر اُبالیں۔ جب پانی اُبل جائے تو چاول ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب چاول قریباً ایک کنی گل جائیں تو اُتار لیں اور زائد پانی نتھار لیں۔

3۔ جب چاول آگ پر رکھیں تو اتنی دیر میں خشک میوہ تیار کر لیں۔

ا۔ بادام پانی میں بھگو کر چھلکا اُتار لیں۔ اور لمبائی کے رُخ دو حصّوں میں کاٹیں۔

ب۔ کشمش کو بھی صاف کر لیں۔

ج۔ ناریل دھو کر باریک کاٹ لیں۔

4۔ ایک فرائنگ پین میں گھی ڈال کر الائچی کے دانے اور تیار کیا ہوا میوہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بادامی کر لیں۔

5۔ نچوڑے ہوئے چاولوں کو دیگچی میں برابر کر کے اوپر یکساں طور پر چینی پھیلا دیں۔ اور اس پر گھی اور اس میں فرائی کیا ہوا میوہ پھیلا دیں۔ چاولوں کو دَم پر رکھیں۔ اس کے لیے قریباً 15–20 منٹ درکار ہیں۔ کیونکہ چینی کو پگھل کر چاولوں میں شامل ہونا ہوتا ہے۔ کیوڑہ ڈال کر پانچ منٹ کے لیے ڈھک دیں۔

نوٹ:

1۔ زردے کے لیے پُرانے باسمتی چاول زیادہ مناسب رہتے ہیں۔

2۔ اگر کبھی بے احتیاطی سے چاول زیادہ اُبل جائیں اور نرم ہو جائیں تو گرم پانی نچوڑنے کے بعد چھلنی میں اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال کر نچوڑیں۔

3۔ چاولوں میں سے نچوڑا ہوا پانی (پیچھ) پھینکیں نہیں بلکہ کوشش کریں کہ پانی نچوڑنے کی ضرورت نہ رہے کیونکہ یہ غذائی نقطۂ نظر سے درست نہیں ہے۔

کسٹرڈ

اشیا :

دودھ	2 پیالی
چینی	2 بڑے چمچے
کسٹرڈ پاؤڈر	2 بڑے چمچے (کسٹرڈ پاؤڈر کی مقدار اس کے برانڈ پر منحصر ہے)

طریقہ :

1 ۔ دودھ کو اُبال لیں۔
2 ۔ تھوڑا سا دودھ ایک پیالی میں لے کر ٹھنڈا کر کے اس میں کسٹرڈ پاؤڈر ملائیں۔
3 ۔ اِس مرکّب کو دودھ میں آہستہ آہستہ شامل کریں اور چمچے سے برابر ہلاتی رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
4 ۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب فرنی کی طرح گاڑھا ہو جائے تو چینی ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے چمچے سے ہلائیں تاکہ چینی مل جائے۔
5 ۔ گاڑھا ہونے پر ڈونگے میں ڈال لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے فرج میں رکھ دیں۔

نوٹ : 1۔ اِس کسٹرڈ میں پھل بھی ڈالا جا سکتا ہے یا اسے جیلی یا کسی بیک کی ہوئی پڈنگ کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔
2 ۔ کسٹرڈ میں کیلے بہت دیر پہلے ڈالنے سے پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ لہٰذا کیلے کسٹرڈ پیش کرنے سے کچھ دیر پہلے ڈالیں۔
3 ۔ کسٹرڈ زیادہ دیر تک پکانے سے لیس دار ہو جاتا ہے۔

سوالات

1 ۔ مندرجہ ذیل بیانات میں سے صحیح بیان کے گرد دائرہ لگائیں۔

i ۔ قلعی شدہ برتن میں کسٹرڈ کا رنگ درست نہیں رہتا۔ — صحیح ، غلط
ii ۔ میٹھے پکوان کا مزہ ترکیب کے صحیح استعمال پر منحصر ہے۔ — صحیح ، غلط
iii ۔ زردے کے لیے پُرانے باسمتی چاول مناسب نہیں رہتے۔ — صحیح ، غلط
iv ۔ کسٹرڈ کو تیز آنچ پر پکانا چاہیے۔ — صحیح ، غلط
v ۔ کسٹرڈ زیادہ دیر پکانے سے لیس دار ہو جاتا ہے۔ — صحیح ، غلط

باب 6

غذائی عادات

اچھی غذائی عادات کی اہمیت

ہر شخص کی اپنی الگ غذائی عادات ہوتی ہیں اور اس میں کسی قسم کی تبدیلی کو وہ آسانی سے قبول نہیں کرتا۔ اچھی غذائی عادات کی اہمیت ہر شخص کے لیے اس کے کام، جنس اور عمر کی مناسبت سے ہوتی ہے۔ اگر بچوں کو شروع ہی سے صحیح غذائی عادات ڈالی جائیں تو جوان ہونے تک ان کی یہ عادات پختہ ہو جاتی ہیں جو کہ ان کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بچّے میں اچھّی غذائی عادات کو فروغ دینا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ ناقص غذائی عادات سے بچوں کی صحت بگڑ جاتی ہے۔ چنانچہ یہ حقیقت ہے کہ بچّے کی مناسب نشوونما کے لیے اچھی عادتیں ڈالنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ لڑکپن میں نئی عادات آسانی سے سیکھی جا سکتی ہیں۔ اس لیے بچّوں کو شروع ہی سے اچھی غذائی عادات ڈالنی چاہییں۔ تاکہ وہ بڑے ہو کر بھی اچّھی عادات اپنائیں۔ کیونکہ بچے کے عصبی نظام میں اثرات قبول کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اِس کے علاوہ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ انفرادی اختلافات پسند، مقدار اور کھانے کے اوقات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

غذا میں کنبہ کی پسند اور ناپسندیدگی

مختلف افراد کے مزاج میں فرق کی طرح ان کی پسند اور ناپسند میں بھی نمایاں فرق ہوتا ہے۔ عام طور پر کنبے کے تمام افراد کی پسند خوراک کے معاملے میں ایک سی نہیں ہوتی۔

جب کسی فرد کی پسند کی شے کھانے میں شامل نہ ہو تو وہ اپنی ضرورت سے کم کھاتا ہے۔

وہ صرف اس حد تک کھاتا ہے کہ بھوک کا احساس مٹ جائے یا پھر یہی کہہ دیتا ہے کہ سرے سے بھوک ہی نہیں ہے۔ یہ طرزِ عمل بچوں میں زیادہ تر دیکھنے میں آتا ہے۔ اس سے جسم کی نشو و نما، کارکردگی اور قوّتِ مدافعت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایسی عادت کے تدارک کی خاطر بچوں کو شروع ہی سے ہر قسم کی غذائیں کھانے کا عادی بنانا چاہیے تاکہ بعد میں ایسے حالات سے دوچار نہ ہونا پڑے۔

بعض اوقات بیماری کے دوران بچّوں یا بڑوں کو خاص غذا کے استعمال پر قناعت کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے جس کو وہ صحت یابی کے بعد کھانے سے کتراتے اور ناپسند کرتے ہیں۔ مثلاً دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، دودھ، ڈبل روٹی وغیرہ۔ ایسی صورت میں بہتر یہ ہے کہ کچھ عرصے تک ان چیزوں کو ان کے کھانے میں شامل نہ کیا جائے جس سے بہتر نتیجے کی توقع ہے اور بعد میں وہ یہ غذائیں بھی کھانے لگیں گے۔

اِس طرح بچوں کو روزانہ ایک ہی غذا کھانے پر مجبور کیا جائے تو وہ اس خاص غذا سے متنفر ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اَدل بدل کر اُنھیں مختلف چیزیں پکا کر کھلائی جائیں۔

اگر افرادِ خانہ کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے باری باری سب کی مرغوب اور پسندیدہ غذائیں فہرستِ طعام میں شامل کی جاتی رہیں یا بصورتِ دیگر باہمی مشورے سے خاندان کے تمام افراد کے سامنے فہرست طعام ترتیب دی جائے تو سب خوش رہیں گے اور بآسانی ناپسندیدہ کھانا کھانے پر بھی راغب ہو جائیں گے۔

گھر کے افراد کو غذا کی اہمیّت سے روشناس کرایا جائے اور ہر مختلف غذا کی اہمیّت و افادیّت کے بارے میں شفقت اور سُلجھے ہُوئے انداز میں بتایا جائے تاکہ وہ فوائد پر نظر رکھتے ہوئے ناپسندیدہ غذا کو بھی کھانے پر مائل ہو جائیں اور وقت کے ساتھ کچھ مزاج اور پسند کی بجائے افادیّت کا پہلو مدِ نظر رکھنے کی عادت ہو جائے اور یہ مسئلہ کسی حد تک حل ہو جائے۔

غذائی ضروریات

انسان کو زندگی میں شیر خوارگی سے لے کر بڑھاپے تک عُمر کے ہر دَور میں مختلف شعبوں

میں بہتر کارکردگی کے لیے مناسب یا متوازن غذا کی ضرورت ہمیشہ رہتی ہے اور یہ ضرورت مختلف مشاغل اور کام کاج کی نوعیّت کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہے۔ موسم کا بھی اِس پر کافی حد تک اثر ہوتا ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ان غذائی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کیا جائے۔

بچّوں کی غذائی ضرُوریات

ننھے بچے کے لیے بہترین اور مکمل غذا قدرتی طور پر اپنی ماں کا دودھ ہی ہے۔ پھر وقت کے ساتھ ساتھ بچہ تیزی سے بڑھتا ہے اور اسے دودھ کے علاوہ دوسری غذاؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے جسے ہم ضمنی غذائیں بھی کہتے ہیں۔ یہ غذائیں چار ماہ کی عمر سے بچوں کو دینی چاہییں۔ مثلاً دودھ میں باریک پسا ہوا کیلا یا اُبلے ہوئے آلو کو نرم کرکے بچے کو کھلانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ نرم سی کھچڑی بھی بنا کر کھلائیں۔ دلیے یا سوجی کا نرم سا حلوہ بھی بہت فائدہ مند ہے۔

شروع شروع میں تھوڑی چیز کھلائیں۔ پھر جیسے ہی بچہ کھانے لگے آہستہ آہستہ مقدار بڑھاتی جائیں۔ اِس کے علاوہ ماہرین کی رائے میں بچّے کو جتنی بار بھوک لگے اُسے اتنی بار دودھ پلانا چاہیے۔ چھوٹی سی عمر میں دودھ کے اوقات مقرر کرنا مناسب نہیں۔

بچوں کو دودھ اور لحمیات کے علاوہ حیاتین و نمکیات کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ جن کو پورا کرنے کے لیے انھیں پھلوں کا رس ضرور دینا چاہیے۔ مختلف سبزیاں مثلاً گاجر، ٹماٹر اُبال کر اُن کی یخنی بھی بہت سے حیاتین فراہم کرتی ہے۔

ننھے بچوں کو ہر روز تقریباً 100 حرارے فی کلو گرام ان کے جسمانی وزن کے مطابق ملنے چاہییں۔ بچوں کو شروع ہی سے ہر چیز کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے تاکہ بڑے ہونے پر وہ سب کچھ کھانے لگیں۔

بچوں کی خوراک میں زیادہ مرچیں یا مسالے نہیں ڈالنے چاہییں کیونکہ یہ معدے میں جلن پیدا کرتے ہیں اور ہاضمے کو بھی خراب کر دیتے ہیں۔

فہرست طعام ترتیب دیتے وقت بچوں کی ضروریات کو بھی مدِ نظر رکھنا چاہیے اور طعام میں باقاعدگی سے ہر روز اُدل بدل کے ساتھ ان کے واسطے خاص چیزیں ضرور شامل کرنی چاہییں۔

بڑوں کی غذائی ضرورُیات

جوانی کی عمر کو پہنچنے کے بعد گو جسم کا بڑھنا موقوف ہو جاتا ہے پھر بھی جسم کو لحمیات، حیاتین و نمکیات کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ مرد جو جسمانی مشقت زیادہ کرتے ہیں ان کو زیادہ توانائی فراہم کرنے والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ فہرست طعام میں اس کا خیال بھی ضرور رکھنا چاہیے کہ عام عورتوں کی نسبت حاملہ عورت اور دودھ پلانے والی ماں کو زیادہ حرارے درکار ہوتے ہیں جن کا پورا کرنا نہایت ضروری ہے۔ ایک اندازے کے مطابق حاملہ عورت کو اپنی غذائی ضروریات کے علاوہ 400 حرارے زائد اور دودھ پلانے والی ماں کو 1000 زائد حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

خاتونِ خانہ کو چاہیے کہ وہ فہرست طعام ترتیب دیتے وقت یہ ضرور ذہن میں رکھے کہ ایسی چیزیں پکائے اور اتنی مقدار میں کہ گھر کے ہر فرد کی ضرورت پوری ہوتی چلی جائے۔

بُوڑھے لوگوں کی غذائی ضرورُیات

جیسے جیسے عمر گزرتی چلی جائے، بڑھاپا وارد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کام کاج کی رفتار میں بھی دِھیما پن آ جاتا ہے اور زیادہ وقت آرام میں گزرتا ہے جس سے اُن کی غذائی ضروریات میں کمی آ جاتی ہے اور انھیں مقوّی غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی۔ ان کا نظامِ انہضام (غذا کو ہضم کرنے کا نظام) بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ پھر بوڑھوں کو بھی بچوں کی طرح ہلکی پھلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اُنھیں ہلکی اور زُود ہضم غذائیں فراہم کرنی چاہییں اور ہلکی غذا دن میں جتنی دفعہ اُنھیں ضرورت محسُوس ہو، دینی چاہیے۔ فہرست طعام میں بوڑھوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے بلکہ ان کی ضرورت اور وقت کے مطابق روزانہ کے طعام میں ان کے واسطے کوئی ضرور ہلکی پھلکی چیز شامل کر لینی چاہیے۔

متوازن غذا کے بُنیادی اصُول

جسم کی مناسب نشوونما اور صحیح کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ جو غذا بھی استعمال کی جائے وہ ان غذائی اجزا کی حامل ہو جو جسم کی نشوونما اور صحیح کارکردگی کے لیے نہ صرف ضروری ہیں بلکہ ان کی مقدار نہ ضرورت سے کم ہو اور نہ ہی ضرورت سے زیادہ۔ یہی ایک متوازن غذا (Balanced diet) کہلاتی ہے۔ ایسی غذا ان تمام غذائی اجزا کا مجموعہ ہوگی جن کی انسان کو ہر روز ضرورت پڑتی ہے۔ اگر غذا میں اجزا کا یہ تناسب صحیح نہ ہو تو ایسی غذا غیر متوازن غذا (Unbalanced diet) کہلاتی ہے۔

ایک متوازن غذا کی مقدار کا دار و مدار مندرجہ ذیل امور پر مبنی ہوتا ہے۔

1۔ عُمر: i۔ بالغ آدمی کی نسبت چھوٹے بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ان کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے اور ان کی ہڈیاں، دانت، بدن وغیرہ تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو شروع ہی سے ہر چیز کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے تاکہ بڑے ہونے پر وہ سب کچھ کھا سکیں۔

ii۔ جوانی کی عمر کو پہنچنے کے بعد گو جسم کا بڑھنا بند ہو جاتا ہے پھر بھی جسم کو لحمیات، حیاتین و نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔

iii۔ اسی طرح بڑھاپے میں چونکہ نشوونما بھی بند ہو جاتی ہے اور کام کاج میں بھی کمی آ جاتی ہے اس لیے بوڑھے لوگوں کی غذائی ضروریات کم ہو جاتی ہیں اور انھیں مقوّی غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس لیے انھیں بچوں کی طرح ہلکی پھلکی اور زُود ہضم غذائیں دینی چاہییں۔

2۔ جنس، پیشہ و کام کاج: عورتوں کو مردوں کی نسبت کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ مرد چونکہ زیادہ جسمانی مشقت کرتے ہیں اس لیے انھیں توانائی فراہم کرنے والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح جو لوگ ورزش یا کھیل کود کے شوقین ہوتے ہیں ان کو بھی زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

3۔ جسم کا حجم: قد و قامت اور وزن کے حساب سے ایک پتلے، پست قد اور چھوٹے ڈیل ڈول والے آدمی کو ایک لمبے، موٹے اور بڑے ڈیل ڈول والے آدمی کے مقابلے

میں کم غذا درکار ہوتی ہے۔

4- طبعی حالت : ایک صحت مند آدمی کے مقابلے میں ایک بیمار آدمی کو بیماری سے مقابلے کے لیے زیادہ غذائیت والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

5- آب و ہوا : سرد علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو گرم علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی نسبت زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1- خوراک ملی جلی ہونی چاہیے : اگر ہم ایک ہی چیز ہر وقت کھاتے رہیں تو وہ ہمارے جسم کی تمام ضروریات پوری نہیں کر سکتی۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ مگر یہ درست نہیں ہے کیونکہ اس میں فولاد اور حیاتین ج موجود نہیں ہوتا اور یہ دونوں اجزا ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنی خوراک ان تین گروپوں میں سے منتخب کرنی چاہیے۔ ان تین گروپوں کو " 3G " بھی کہا جاتا ہے مثلاً:

1- دالیں : (Grams) مثلاً مسور، مونگ، ماش، چنے وغیرہ۔

2- دانے : (Grains) مثلاً چاول، گندم، مٹر وغیرہ

3- سبز رنگ کے پھل اور سبزیاں : (Green leafy vegetables and fruits)

یہ ضروری نہیں کہ ہم گوشت اور انڈے ضرور کھائیں۔ اگر یہ آسانی سے مل سکیں تو انھیں ضرور استعمال کریں۔ اگر یہ میسر نہ ہو سکیں تو ان تین گروپوں کی غذا کھانے سے ہمیں اپنی ضرورت کی تمام اشیا مل سکتی ہیں۔

2- خوراک اچھی قسم کی ہونی چاہیے : گلی سڑی اور باسی چیزیں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے اور ہر چیز تازہ استعمال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

3- خوراک کے تمام اجزا ضرورت کے مطابق ہونے چاہییں : یعنی حیاتین، نمکیات، لحمیات اور کیلوریز وغیرہ خاندان کے مختلف افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق ہونے چاہییں۔

4- خوراک خوش ذائقہ اور زود ہضم ہونی چاہیے : خوراک اگر خوش ذائقہ ہو تو معدہ میں عروقِ ہاضم زیادہ مقدار میں نکلنے لگتے ہیں اور غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ گھی اور چکنائی میں تلی ہوئی چیزیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ اس لیے خوراک میں ان کا تناسب

مناسب ہونا چاہیے۔

5۔ خوراک ہماری آمدنی اور بجٹ کے مطابق ہونی چاہیے: اگر خوراک کو سوچ سمجھ کر خریدا جائے تو کافی کم روپے میں اچھی، خوش ذائقہ اور متوازن غذا کھا سکتے ہیں۔

غذا سے متعلق واہمے اور غلط فہمیاں

غذا سے متعلق خود ساختہ وہم و گمان کا تعلق کافی حد تک جہالت کی وجہ سے ہے اور غذا سے متعلق واہمے اور غلط تصورات ہمارے ہاں عام گھرانوں میں کسی نہ کسی حد تک ضرور پائے جاتے ہیں۔ ان کی درج ذیل وجوہات ہیں۔

1۔ ہر نسل اپنے آبا و اجداد سے چند توہمات کا ورثہ حاصل کرتی ہے۔

2۔ اکثر لوگ خوراک کے اوصاف اور فوائد سے ناواقف ہیں۔

3۔ بعض لوگ کسی غذا کو جنون کی حد تک روزانہ استعمال کرتے ہیں جس کا ایک وقت آنے پر قوتِ ہاضمہ پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جب وہ غذا تکلیف دہ ثابت ہو یا جلد ہضم نہ ہو تو وہ اس چیز کے متعلق وہم میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کی قیاس آرائیاں کرتے ہیں۔

4۔ بعض والدین اپنے بچوں کو ابتدائی عمر سے ہی بعض غذاؤں سے دُور رکھتے ہیں۔ جس سے ان کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اور وہ بڑے ہو کر اول تو ان غذاؤں کی طرف مائل ہی نہیں ہوتے اور اگر استعمال کریں تو ان کا ہاضمہ انھیں قبول نہیں کرتا۔ نیز بچوں کی نشوونما پر بھی غلط اثر پڑتا ہے۔

5۔ بعض لوگ مرغن غذاؤں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں اور دالوں، سبزیوں کو یکسر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس طرح لاشعوری طور پر وہ متوازن غذا سے محروم رہ جاتے ہیں۔

غذا کے بارے میں ان وجوہات کی بنا پر درج ذیل غلط فہمیاں عام ہیں۔

1۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ انڈے کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اسے بچوں اور عموماً لڑکیوں کو نہیں کھلانا چاہیے۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں بلکہ اگر میسّر ہو سکے تو ہر روز ایک انڈا ضرور کھانا چاہیے تاکہ جسم کو لحمیات کی مناسب مقدار حاصل ہوتی رہے۔

2۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ دودھ صرف بچوں کی غذا ہے اور بڑوں کے لیے یہ موٹاپے

کا سبب بنتا ہے اور قبض کرتا ہے۔ حالانکہ سائنس کے تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہو چکا ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے اور خاص طور پر کیلشیم، لحمیات اور حیاتین حاصل کرنے کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے اور یہ زندگی کے ہر دور میں ہر ایک کے لیے یکساں اہمیّت کا حامل ہے۔

3۔ گھی کے سلسلے میں یہ مشہور ہے کہ دیسی گھی بناسپتی گھی سے بہتر ہوتا ہے۔ یہ کسی حد تک درست تو ہے کہ دیسی گھی میں حیاتین "الف" اور "د" قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ لیکن بناسپتی گھی میں بھی حیاتین "الف" اور "د" ملے ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ بھی اتنا ہی توانائی بخش اور فائدہ مند ہے جتنا کہ دیسی گھی۔

4۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بکرے کا گوشت غذائی اجزا کے لحاظ سے گائے کے گوشت سے بہتر اور فائدہ مند ہے جبکہ تجزیہ کرنے سے مشاہدہ میں آیا ہے کہ دونوں یکساں اہمیت کے حامل ہیں۔

5۔ اسی طرح یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گائے کا گوشت ثقیل ہوتا ہے اور اسے کھانے سے پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے جو درست نہیں ہے۔

6۔ اسی طرح بعض افراد کلیجی نہیں کھاتے کہ اس سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ حالانکہ کلیجی میں گوشت کی نسبت زیادہ غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں اور اس کا استعمال خون کی کمی میں خاص طور پر مفید ہے۔

7۔ اسی طرح یہ واہمہ عام ہے کہ نزلہ زکام میں مالٹے، کنو نہ کھائیں۔ حالانکہ ان میں حیاتین ج موجود ہوتا ہے جو کہ نزلہ کے لیے مفید ہوتا ہے۔ البتہ کھٹّے یا کچّے مالٹے اور کنو کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

8۔ بعض لوگوں کے خیال میں آم کھانے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ حالانکہ آم بہت مفید پھل ہے اور اس میں حیاتین "الف" اور "ج" کا وافر ذخیرہ موجود ہوتا ہے۔

9۔ بعض افراد بیماری کے دوران کھانا کھانا یکسر چھوڑ دیتے ہیں اور فاقہ کرتے ہیں کہ اس طرح جلد صحت یاب ہو جائیں گے۔ حالانکہ فاقہ کشی سے قوّتِ مدافعت کم ہو جاتی ہے اور کمزوری بھی ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مریض کی حالت اور مرض کی نوعیت کے پیشِ نظر اُسے غذا کھلائی جائے۔ مثلاً پھلوں کا رَس، دودھ، دلیہ وغیرہ۔

10۔ اسی طرح بعض لوگ اس واہمے میں مبتلا ہیں کہ مختلف حیاتین کی گولیاں صحت قائم رکھنے کے لیے کھاتے رہنا چاہیے جبکہ متوازن غذا کے استعمال سے ان گولیوں کو کھانے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

مندرجہ بالا حقائق کی روشنی میں یہ ثابت ہوتا ہے کہ قدرتی طور پر کوئی بھی سبزی، اناج، پھل، گوشت وغیرہ نقصان دہ نہیں ہے بلکہ ہر قسم کی غذا کا مناسب استعمال صحت کے لیے ضروری ہے۔ مقررہ حد سے تجاوز کرنے سے کوئی بھی غذا نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

سوالات

1۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے۔ متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن کن باتوں کو مدِنظر رکھنا چاہیے؟

2۔ مندرجہ ذیل میں مناسب لفظ لگائیں۔

i ۔ دودھ میں ______ بالکل نہیں ہوتا۔ (حیاتین ۔ لحمیات ۔ فولاد)

ii ۔ بالغ آدمی کو چھوٹے بچے کی نسبت ______ خوراک کی ضرورت ہے۔ (زیادہ ۔ کم)

iii ۔ مردوں کو عورتوں کے مقابلے میں ______ خوراک کی ضرورت ہے۔ (کم ۔ زیادہ)

3۔ مندرجہ ذیل بیانات میں سے غلط بیان پر × کا نشان لگائیں؟

i ۔ بچوں کو بچپن سے ہی اچھی غذائی عادات ڈالنی چاہییں۔

ii ۔ خوراک ملی جلی ہونی چاہیے۔

iii ۔ خوراک آمدنی کے مطابق ہونی چاہیے۔

iv ۔ بیمار آدمی کو زیادہ خوراک کھانی چاہیے۔

v ۔ آم کھانے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔

vi ۔ کلیجی میں گوشت کی نسبت زیادہ غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔

باب 7

کھانا پیش کرنا

کھانا پیش کرنا بھی ایک آرٹ ہے اور گھر میں جو کچھ بھی پکا ہو اس کی دلکشی کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ یہ کھانا کس طریقے سے پیش کیا جاتا ہے۔ جب ہمارے سامنے کھانا پیش کیا جاتا ہے تو ہمارا دل کھانا کھانے کو اُسی وقت چاہتا ہے جب ہمیں بھوک لگی ہو اور کھانا دیکھنے میں خوش رنگ، دلکش اور خوشبو میں عمدہ ہو۔ کھانا اچھا اُسی صورت میں معلوم ہوتا ہے جب اُسے صفائی اور سلیقے سے پیش کیا جائے۔

ہر گھر میں عام طور پر دن میں تین کھانے کھائے جاتے ہیں۔ یعنی ناشتا، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا۔ ہر کھانے کے لیے میز لگائی جاتی ہے یا دستر خوان بچھایا جاتا ہے۔ کھانا عموماً تین طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔

1 - مشرقی طریقہ (Eastern Method)

2 - مغربی طریقہ (Western Method)

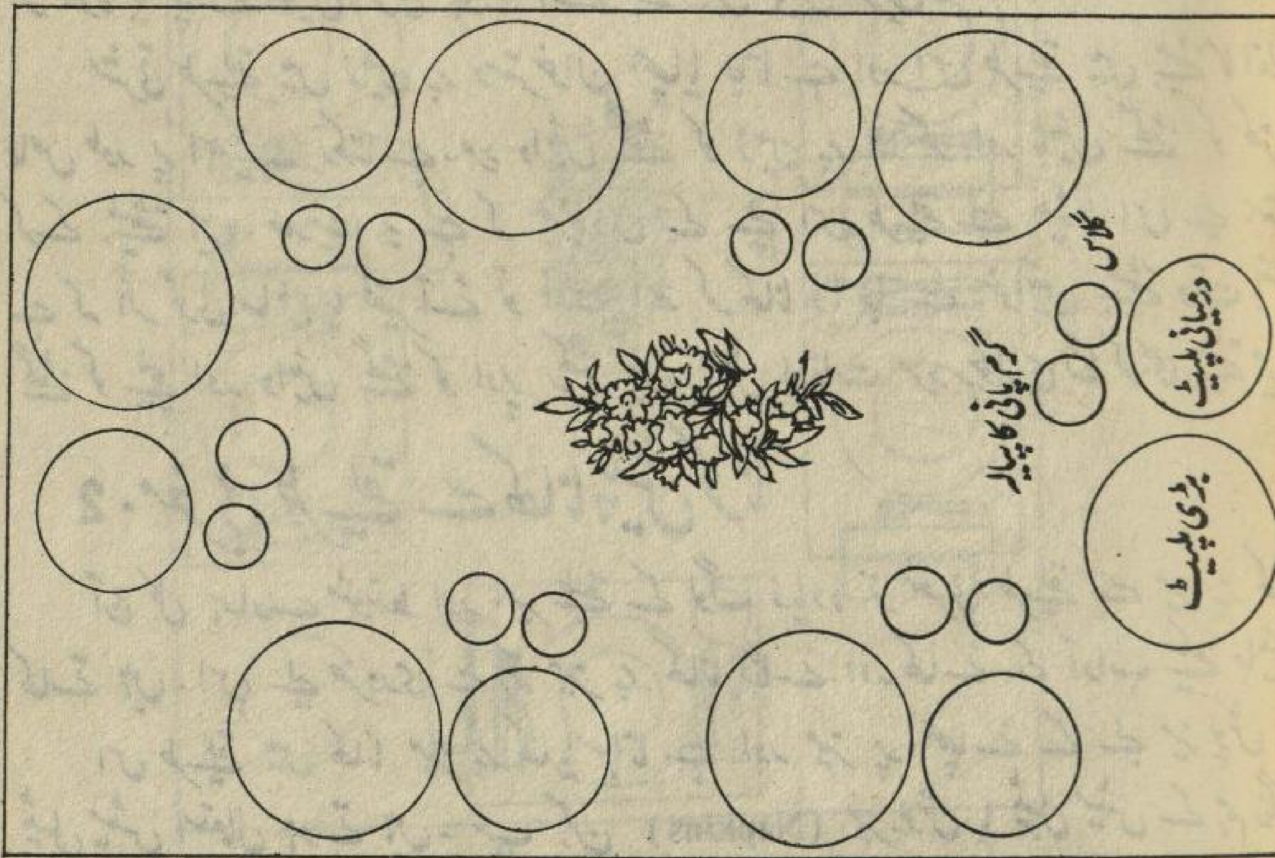
3 - بوفے طریقہ (Buffet)

1 مشرقی طریقہ :

یہ طریقہ آج کل شہروں میں بہت کم استعمال ہوتا ہے کیونکہ پرانے زمانے میں لوگ بیٹھنے کے لیے چاندنی استعمال کرتے تھے ۔ مہمانوں کو کھانا بھی چاندنی ہی پر دستر خوان بچھا کر پیش کیا جاتا تھا اور کھانا ہاتھ سے کھایا جاتا تھا۔ یہ طریقہ برّصغیر کے علاوہ مشرقی ممالک مثلاً چین اور جاپان میں بھی رائج تھا۔ لیکن ان ممالک کے لوگ زمین پر گدیاں رکھ کر بنچ کی طرح کی چھوٹی میز پر کھانا کھاتے تھے اور کھانے کے لیے چھری، کانٹے، چمچ کا استعمال ہوتا تھا۔ ہمارے ہاں آج کل اکثر گھروں میں مشرقی طریقہ ہی استعمال ہوتا ہے۔ جس میں گھر کے تمام افراد شامل ہوتے ہیں۔

اس طریقے میں چھری، کانٹے، چمچ کا استعمال نہیں ہوتا ۔ اِس لیے میز یا دسترخوان لگانا ت آسان ہے۔ میز یا دسترخوان لگانے کا انحصار فہرست طعام (Menu) پر ہوتا ہے۔

1 ۔ اگر فہرست طعام میں سالن اور روٹی ہو تو ایک درمیانی پلیٹ (Quarter plate) ایک بڑی پلیٹ (Full plate) اور ایک گلاس کی ضرورت ہوگی۔ روٹی رکھنے کے لیے درمیانی پلیٹ دائیں ہاتھ، بڑی پلیٹ بائیں ہاتھ اور گلاس پانی سے تین چوتھائی بھر کر درمیانی پلیٹ کی سیدھ میں اُوپر کی طرف رکھیں۔



مشرقی طریقہ

2 ۔ اگر فہرست طعام میں یخنی ہو تو پھر بڑی پلیٹ کے اُوپر یخنی کے لیے پیالیاں رکھی جائیں گی۔

3 ۔ اگر فہرست طعام میں چاول بھی ہوں تو پھر درمیانی پلیٹ رکھنے کی ضرورت نہیں ۔ پانی کا گلاس بھی بائیں طرف رکھا جائے گا اور دائیں طرف نیم گرم پانی کا پیالہ رکھا جائے گا تاکہ ہاتھ سے چاول کھانے میں جو چکنائی لگی ہو اُسے صاف کیا جا سکے۔ میٹھے پکوان

کے لیے ذرا گہرا پیالہ اور چھوٹا چمچ اُس وقت رکھا جائے گا جب تمام افراد کھانا کھا چکیں۔

دستر خوان کے درمیان میں کسی کم گہرائی والے گلدان میں پھول سجائیں اور پھر سلاد، چاول، سالن، رائتہ کے ڈونگے اور چپاتی رکھیں۔ جب سب کھانا کھا چکیں تو پھر میز یا دستر خوان سے جھوٹے برتن اور تمام ڈونگے اُٹھا لیں اور اس کی جگہ ہر شخص کے سامنے ذرا گہرا پیالہ اور چھوٹا چمچ رکھیں اور درمیان میں میٹھے کا ڈونگا رکھیں۔ کھانے کے بعد اگر قہوہ یا چائے پیش کرنی ہو تو اُسے بعد میں پیش کریں۔

مشرقی طریقے میں زمین پر دستر خوان بچھایا جاتا ہے اور اس طریقے میں بیٹھنے کا انداز خاص طور پر اہمیت رکھتا ہے۔ مرد دائیں گھٹنے کو زمین پر لٹا کر اور بائیں گھٹنے کو کھڑا کر کے بیٹھتے ہیں۔ حدیث یہ ہے کہ مردوں کے لیے اس طریقے سے بیٹھنا اس لیے بہتر ہے کہ اگر کوئی سائل یا فقیر آئے تو اُسے اُٹھ کر کھانا دیا جا سکے۔ خواتین بیٹھتے وقت بائیں گھٹنے کو نیچے اور دائیں گھٹنے کو اوپر رکھتی ہیں۔ بعض اوقات مرد چوکڑی لگا کر بھی بیٹھتے ہیں۔

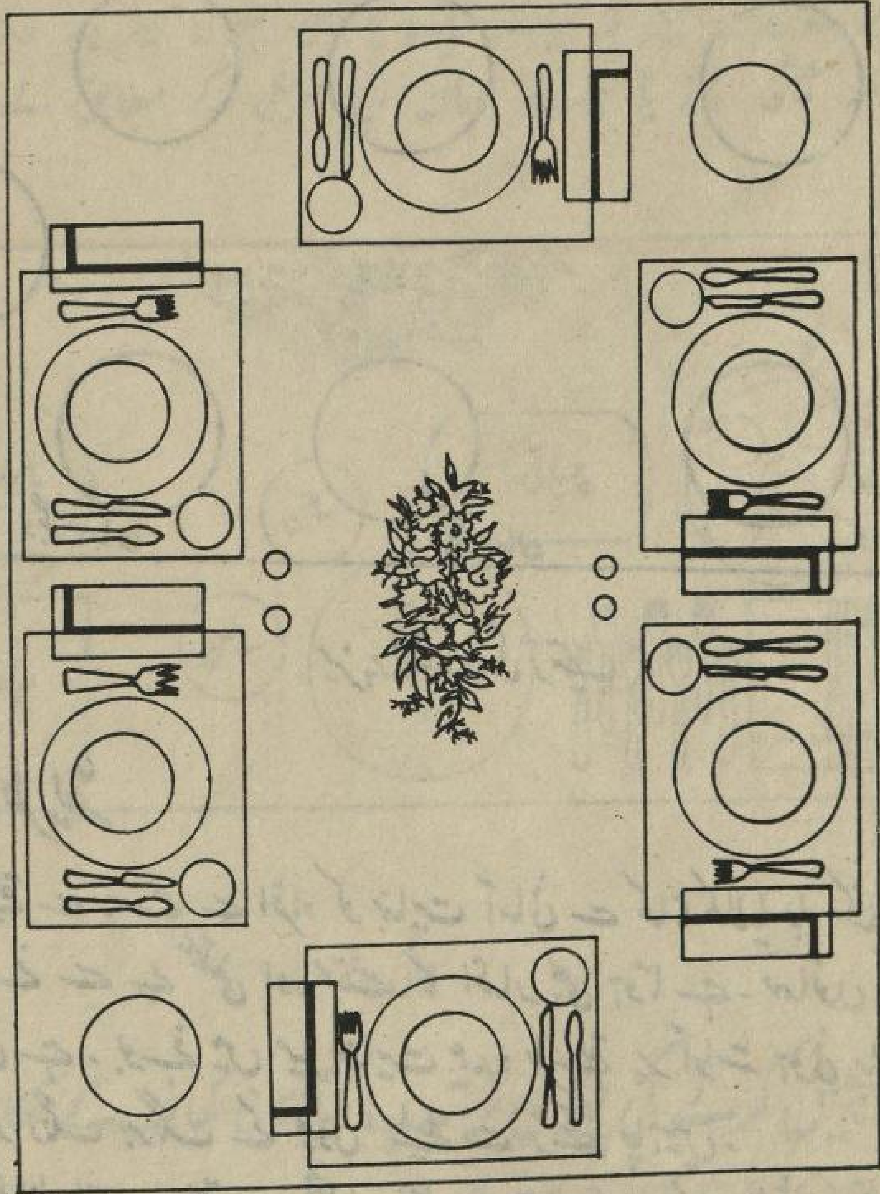
2۔ مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنا

آج کل ہمارے متوسط اور امیر طبقے کے لوگ زیادہ تر مغربی طریقے سے میز پر کھانا کھاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ میز پر کھانا لگانے اور کھانے کے آداب سیکھے جائیں۔

اس طریقے میں کھانا میز پر کھایا جاتا ہے اور میز پر بچھانے کے لیے میز پوش یا ٹیبل میٹس استعمال ہوتے ہیں۔ نپ کن (Napkins) میز پوش یا ٹیبل میٹس کے ہم رنگ یا متضاد رنگوں کے بنائے جاتے ہیں۔ میٹس میز کے کنارے سے ذرا پرے بچھائے جاتے ہیں۔ کانٹے پلیٹ کی دائیں جانب اور چھری اور چمچ پلیٹ کی بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔ گلاس پانی سے تین چوتھائی بھر کر پلیٹ کی بائیں جانب چھری کی سیدھ میں اور نپ کن کانٹے کی بائیں جانب یا پلیٹ میں تہ کر کے رکھا جاتا ہے۔ میٹھے پکوان کے لیے پیالہ اور چمچ یا کانٹا جھوٹے برتن اٹھانے کے بعد رکھے جاتے ہیں۔

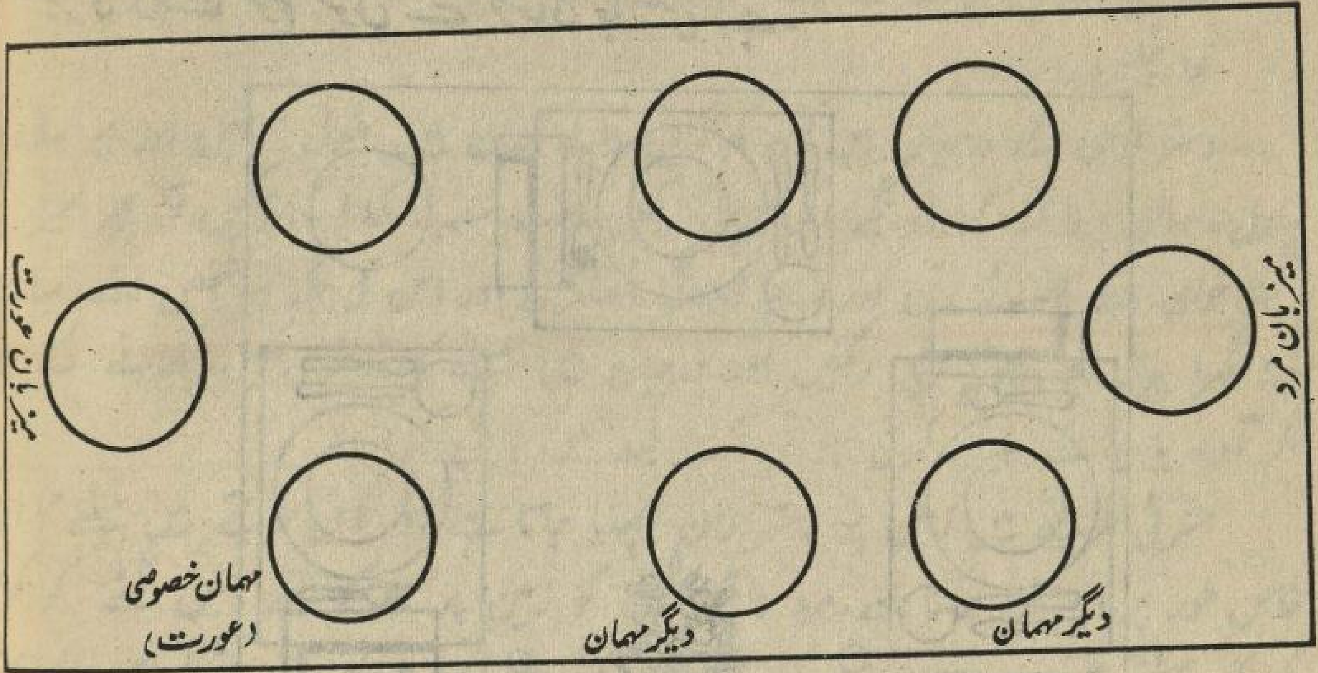
میز کے درمیان میں پھولوں کا گلدستہ رکھا جاتا ہے۔ مگر گلدستہ سجاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ پھولوں کی ٹہنیاں بہت لمبی نہ ہوں۔ رات کے کھانے

میز کی زینت موم بتیوں سے بڑھائی جا سکتی ہے۔



مغربی طریقہ

مغربی طریقے سے میز پر بیٹھنے کی ترتیب اگلے صفحے پر دیے گئے نقشے کے مطابق ہونی چاہیے۔
میزبان کو مہمانِ خصوصی (Guest of honour) کے قریب بیٹھنا چاہیے۔ اِس کے علاوہ تمام شرکائے دعوت کا فرض ہے کہ جب تک میزبان اور بڑی عمر کے لوگ اپنی اپنی جگہ پر نہ بیٹھ جائیں، اپنی اپنی کرسی کے پیچھے کھڑے رہیں۔ کھانا شروع کرنے سے پہلے نپ کن کھول کر اپنے گھٹنوں پر ڈال لیا جائے تاکہ اِس سے ہاتھ اور منہ صاف کیے جا سکیں۔



میز پر نشست کی ترتیب

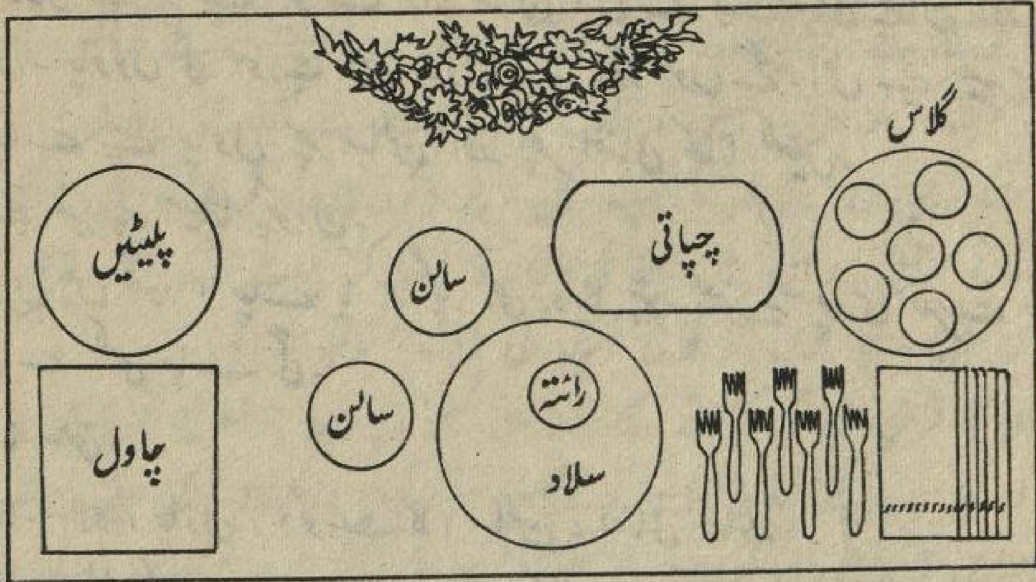
3- بوفے طریقہ

اِس طریقے سے بہت سے افراد کو نہایت آسانی سے کھانا کھلایا جا سکتا ہے۔ اِس طریقے سے کھانا کھانے سے بے تکلفی اور محبّت کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ مہمانوں کی تعداد کے مُطابق میز لگائی جاتی ہے۔ بوفے میں میز نہایت عمدہ طریقے پر آراستہ ہونی چاہیے۔ میز پوش، نپ کن اور رنگ برنگ کے پھول سلیقے سے رکھنے چاہییں۔

میز پر کھانا اس طریقے سے لگایا جاتا ہے جس طرح اُسے پیش کرنا مطلوب ہو۔ میز پر پہلے پلیٹیں اور نپ کن میز کے دونوں سروں پر رکھیں اور درمیان میں کانٹے، چمچ چھُری وغیرہ رکھیں۔ دوسری طرف گلاس پانی سے تین چوتھائی بھر کر رکھیں اور پھر چاول، گوشت، سالن یا سبزی، سلاد، رائتہ، چپاتی رکھیں۔ میٹھی چیز کے لیے برتن کسی دوسری میز پر رکھیں۔ اسی طرح چائے یا قہوہ کی چیزیں بھی ٹرالی پر یا کسی چھوٹی میز پر رکھی جا سکتی ہیں۔

اس طریقے میں ہر شخص باری باری اپنی مرضی کے مطابق کھانا ڈال کر میز سے پرے ہوتا جاتا ہے یا کھانا ڈال کر اپنی اپنی جگہ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ اس طریقے سے

میز پر رش بھی نہیں ہوتا اور سب لوگ اطمینان سے کھانا کھا سکتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد جھوٹے برتن میز کی ایک طرف یا کسی چھوٹی میز پر رکھے جاتے ہیں اور اس کے بعد میٹھی چیز یا چائے مہمان اپنی مرضی کے مطابق لے سکتے ہیں۔



بُوفے

کھانا پیش کرنے کی پُوری ترتیب (پاکستانی کھانوں کے مُطابق)

کھانا پیش کرنے کی صحیح ترتیب کا انحصار فہرست طعام ترتیب دینے کی صحیح ترتیب پر منحصر ہے۔ یعنی اگر آپ کو فہرست طعام لکھنے کی ترتیب آتی ہے تو کھانا پیش کرنے کی ترتیب آپ کو خود ہی آجائے گی کیونکہ جس ترتیب سے فہرست طعام لکھی جاتی ہے اُسی ترتیب سے اُسے پیش کیا جاتا ہے۔ فہرست طعام لکھنے کے لیے چند نکات ذیل میں دیے گئے ہیں۔

1۔ فہرست طعام پر سب سے پہلے اشتہا انگیز (Appetizers) یعنی بھوک بڑھانے والی چیزیں مثلاً کوئی یخنی یا ٹھنڈا مشروب یا رس رکھا جاتا ہے۔ لیکن ٹھنڈا مشروب آپ مہمانوں کو ملاقاتیوں کے کمرے ہی میں دیں گی۔ لیکن یخنی اگر

بیٹھ کر کھانے کا انتظام ہے تو) آپ کھانے کی میز پر دیں ۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ فہرست طعام پر سب سے پہلے آپ یخنی لکھیں۔
2۔ اس کے بعد سلاد۔
3۔ پھر بڑا کھانا یعنی چاول ، سالن کباب وغیرہ ایک سطر میں لکھیں۔ اگر فہرست طعام پر روٹی ہے تو پہلے گوشت والا سالن اس کے بعد اضافی پکوان اور پھر روٹی لکھیں ۔ چاولوں کی صورت میں چاول بڑی دور ہوں گے ۔ اس لیے تیسری اشیا میں سب سے پہلے چاول پھر سالن اور پھر اضافی کھانا لکھیں۔
4۔ چوتھے نمبر پر میٹھا پکوان۔
5۔ پانچویں میں قہوہ ، چائے یا جو کچھ بھی دینا ہو۔ یعنی یہ پوری فہرست طعام اِس طرح سے لکھی جائے گی۔

i۔ یخنی۔
ii۔ سلاد ، چاول ، (گوشت کا) سالن ، اضافی کھانا۔
iii۔ میٹھا پکوان۔
iv۔ گرم مشروب (قہوہ ، چائے وغیرہ)
سلاد آپ علیحدہ لکھیں۔

کھانا کھانے کا طریقہ:

اِسلامی نقطۂ نظر سے کھانا مشرقی طریقے سے پیش کیا جائے یا مغربی طریقے سے، آپ اپنے گھر میں کھانا کھا رہی ہوں یا کسی اور جگہ پر ، ہمیشہ درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
1۔ کھانا شروع کرنے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔
2۔ کھانا شروع کرنے سے پہلے "بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ" پڑھیں۔
3۔ کھانا ہمیشہ دائیں ہاتھ سے کھائیں اور اپنے سامنے سے کھانا لیں۔
4۔ کھانا کھاتے ہوئے نوالہ چبانے کی آواز نہیں آنی چاہیے۔ نوالہ چبا چبا کر کھائیں۔ اور کھانا کھاتے ہوئے ہونٹوں سے چپ چپ کی آواز نہیں آنی چاہیے۔ نیز نوالہ

چھوٹا بنائیں۔

5۔ اگر کھانا کھاتے وقت آپ کے منہ میں کوئی ہڈی وغیرہ آجائے تو اُسے زبان سے صاف کرتے ہوئے ہونٹوں کے درمیان لائیں اور کانٹے یا چمچ پر اُسے منہ سے نکال کر اپنی پلیٹ کے ایک طرف رکھ لیں۔ اس کو منہ سے نکالنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہڈی کو ہونٹوں کے درمیان لاکر دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑیں اور بائیں ہاتھ سے منہ کو ڈھکتے ہوئے نکالیں اور پلیٹ پر ایک طرف رکھ دیں۔ بعض اوقات چھری کانٹے سے کھانے کی مہارت نہ ہونے کی وجہ سے چیزیں میز پر یا نپ کن پر (گود میں) گر جاتی ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو انھیں وہیں پڑا رہنے کی بجائے اُٹھا کر پلیٹ کے ایک طرف رکھ دیں۔ یہ اس طرح سے کریں کہ کوئی آپ کی طرف متوجہ نہ ہو۔

6۔ میزبان کا فرض ہے کہ کھانے کے دوران کسی دلچسپ موضوع کو چھیڑے رکھے۔ جس میں کہ میز پر بیٹھے تمام لوگوں کو دلچسپی ہو۔ کبھی سیاست کے ایسے موضوع کا ذکر نہ چھیڑیں جس میں دو گروہوں کا مقابلہ ہو یا بُرائی ہو۔ اس سے بدمزگی ہوگی اور لوگ اچھا نہیں مانیں گے۔ لیکن کھانے کے دوران زیادہ باتیں کرنا بھی سنّت کے خلاف ہے۔

7۔ اپنی پلیٹ کو کبھی زیادہ نہ بھریں۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کھانے میں سے اگر کوئی چیز پسند نہ آئے تو اُسے پلیٹ میں چھوڑنا تہذیب کے خلاف ہے۔ بھری ہوئی پلیٹ یوں بھی دیکھنے والوں کو اچھی نہیں لگتی۔ کھانا اپنی طرف سے کھائیں اور چاول اور سالن کو ملائیں نہیں۔ سالن وغیرہ چاولوں کے اوپر پھیلا کر نہ ڈالیں بلکہ کچھ چاولوں پر اور باقی ایک طرف تاکہ نوالہ بناتے وقت آپ کچھ چاول اور کچھ سالن ملا کر کھا سکیں۔

8۔ جب منہ میں نوالہ ہو تو بات نہ کریں۔ لیکن کسی وقت ضرور بولنا پڑے تو نوالے کو منہ میں ایک طرف دبا کر بات کا جواب دیں۔ اگر بالکل نہ بول سکیں تو نوالہ نگل لینے کے بعد "معاف کیجیے گا" (Excuse me) کہہ کر بات کا جواب دیں۔

9۔ بھوک چھوڑ کر کھانا کھانا چاہیے۔ حد سے زیادہ کھانا مضرِ صحت ہے۔

10- کھانا ختم کرنے پر خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ حضرت ابو ایوبؓ سے روایت ہے کہ جب رسُول اللہ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَآلِہٖ وَسَلَّمَ کھانا کھاتے یا پانی پیتے تو یہ دعا پڑھتے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِی أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ط

(ترجمہ) اس اللہ کی سب تعریف ہے جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا؛

بچے ہوئے کھانے کی حفاظت

بعض اوقات استعمال کرنے کے باوجود کچھ کھانا بچ رہتا ہے یا دو وقت کا کھانا اکٹھا ایک ہی وقت پکا لیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے ہوئے کھانے کو اگر حفاظت سے نہ رکھا جائے تو وہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جس طرح غذا ہماری نشو و نما میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اس میں جراثیم بھی تیزی سے نشو و نما پاتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں ایسے اصُول اپنانے چاہییں کہ بچی ہوئی چیزیں محفوظ رہ سکیں۔

1- بچے ہوئے کھانے کو ہوَا، نمی، مکھیوں اور گرد و غبار سے محفوظ رکھیں۔

2- اگر فرِج نہ ہو تو کھانے کی چیزوں کو گھر میں سب سے ٹھنڈی لیکن خشک جگہ رکھیں۔

3- کھانا ہمیشہ صاف ستھرے برتنوں میں محفوظ کیا جائے۔

4- سالن میں اگر کھٹائی ہو تو سالن جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان چیزوں کا استعمال کم کریں۔

5- اگر سالن میں پانی ہو تو اُسے خشک کر کے محفوظ کریں۔

6- بچے ہوئے کھانے کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح گرم کر لیں۔

بچے ہوئے کھانے کو محفوظ کرنے کا طریقہ:

1- بچے ہوئے سالن کو فرِج کے بغیر محفوظ کرنے کے لیے پہلے اس کا پانی خشک

کریں۔ پھر اس کو ٹھنڈا کرکے کسی صاف پیالے میں ڈال دیں اور مٹی کے برتن میں ٹھنڈا پانی ڈال کر سالن کا پیالہ اس میں رکھ دیں۔

2۔ اگر آپ کے گھر میں جالی کی الماری ہو تو اُسے کسی ٹھنڈی اور خشک جگہ رکھ کر اس کے پایوں کے نیچے مٹی کے پیالوں میں پانی ڈال کر رکھ دیں۔ اس طرح تازہ ہَوا آتی رہے گی اور کھانا محفوظ رہ سکے گا۔ رات کو الماری صحن میں بھی رکھی جا سکتی ہے۔

3۔ اس کے علاوہ آئس بکس (Ice-box) میں برف کے اوپر کھانے کو ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر بھی رکھا جا سکتا ہے۔

4۔ اگر روٹی بچ رہے تو اس کو کپڑے میں لپیٹ کر پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر رکھ دیں۔

5۔ ڈبل روٹی ہمیشہ پلاسٹک کے لفافے میں رکھیں۔

6۔ دودھ بھی سردیوں کی نسبت گرمیوں میں جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے گرمیوں میں اِسے دو تین بار اُبالیں۔ دودھ کا برتن ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ والی دیگچی میں کبھی سالن نہ پکائیں۔ ورنہ دودھ میں بُو پیدا ہو جائے گی۔ دودھ کو ہمیشہ گرم کرکے استعمال کریں۔

7۔ اگر چاول بچ جائیں تو اُنھیں دیگچی سے نکال کر صاف پیالے میں ڈال دیں اور پیالے کو پانی میں رکھ دیں۔ اگر بچے ہُوئے چاول پانی چھوڑ دیں تو اُنھیں استعمال نہ کریں۔ کیونکہ چاول اُس وقت پانی چھوڑتے ہیں جب خراب ہو جاتے ہیں۔

8۔ اگر مکھن بچ جائے تو اُسے پیالے میں پانی ڈال کر رکھ دیں اور ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

مندرجہ بالا طریقوں سے بچے ہوئے کھانے کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر فرج نہ ہو تو گرمیوں میں کم مقدار میں کھانا پکائیں۔ کیونکہ بعض اوقات زیادہ گرمی میں فرج کے بغیر کھانا دو تین گھنٹے سے زیادہ نہیں رہ سکتا۔

کھانا پیش کرنے سے پہلے اور کھانا پیش کرنے کے بعد صفائی کی اہمیّت

1۔ کھانا کھانے کے بعد اگر برتنوں کو اچھی طرح سے دھو کر صاف ستھری جگہ پر رکھا جائے تو کھانا پیش کرتے وقت برتنوں کو دوبارہ دھونے کی ضرورت نہیں رہتی۔ کھانے کے برتن اگر صاف ستھرے نہ ہوں تو صفائی سے تیار کی ہوئی متوازن غذا ہمارے لیے فائدہ مند ثابت نہیں ہوتی۔

2۔ جس جگہ کھانا پیش کیا جائے وہ جگہ صاف ستھری ہونی چاہیے۔

3۔ جب سب لوگ کھانا کھا چکیں تو جھوٹے برتن دسترخوان سے فوراً اُٹھالیں اور دسترخوان کو جھاڑ کر دھوپ میں تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ اگر دسترخوان پر کوئی سالن وغیرہ گرا ہو تو اُسے گرم پانی اور صابن سے دھولیں۔ اسی طرح اگر کھانا میز پر پیش کیا جائے تو میز کو بھی صاف کرلیں۔

4۔ جھوٹے برتنوں کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں اور انھیں جالی دار ٹوکری میں رکھیں تاکہ خشک ہو جائیں۔ یا صاف تولیے سے خشک کرلیں۔ گلاس کپڑے سے خشک نہ کریں۔ بلکہ انھیں اوندھا کر کے رکھ دیں۔ اس طرح ان کی چمک خراب نہیں ہوگی۔

5۔ دیگچیوں اور دوسرے استعمال ہونے والے برتنوں کو بھی دھو کر رکھیں اور آخر میں باورچی خانے کی صفائی کرلیں تاکہ مکھیاں پیدا نہ ہوں۔

سوالات

1۔ کھانا شروع کرنے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد کیا کرنا چاہیے؟

2۔ کھانا کتنے طریقوں سے پیش کیا جا سکتا ہے۔ بوفے کھانے کے لیے میز کی ترتیب کی شکل بنائیں۔

3۔ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں:۔

i۔ بچے ہوئے کھانے کو محفوظ کرنے کا طریقہ۔

ii۔ کھانا پیش کرنے سے پہلے اور کھانا پیش کرنے کے بعد صفائی کی اہمیت۔

4۔ مندرجہ ذیل خالی جگہوں کو پُر کریں۔

i ۔ مغربی طریقے سے کھانا پیش کرتے وقت گلاس ہمیشہ ______ جانب ہونا چاہیے۔

ii ۔ کھانا ہمیشہ ______ اور ______ سے پیش کرنا چاہیے۔

iii ۔ مشرقی طریقہ میں اگر میز پر چاول ہوں تو پانی کا گلاس ______ جانب رکھا جاتا ہے۔

iv ۔ جب منہ میں نوالہ ہو تو ______ نہ کریں۔ نوالہ ______ ______ کر کھائیں۔

v ۔ ایک اچھی ترتیب دی ہوئی ______ میں کھانے کے برتنوں کو بہت ______ ہے۔

vi ۔ کھانا دیکھنے میں ______ ، اچھا اور ______ ہونا چاہیے۔

vii ۔ بوفے طریقے میں کھانا ______ ہو کر کھایا جاتا ہے۔

باب 8

گھروں میں سبزیاں اُگانا

گھر کے ساتھ ایک باغیچے کا وجود نعمت ہے۔ کیونکہ باغیچہ سستے کھانے، اچھی صحت اور بہترین تفریح کا ضامن ہے۔ اگر گھر میں سبزیاں اُگائی جائیں تو وہ ہمیں سستی پڑتی ہیں۔ اس کے علاوہ تازہ سبزیاں بھی میسّر آتی ہیں جو غذائیت سے بھرپُور ہوتی ہیں۔ بازار کی سبزیاں صاف سُتھری بھی نہیں ہوتیں اور ان کو کھانے میں اتنا لُطف نہیں آتا جتنا کہ گھر کی پکی ہوئی سبزی سے آتا ہے۔ کیونکہ سبزیوں کو اگر اُتار کر فوراً استعمال کیا جائے تو ان سے زیادہ غذائیت ملتی ہے۔

آپ کا گھر گاؤں میں ہو یا شہر میں، چھوٹا ہو یا بڑا، آپ کو گھر میں سبزیاں ضرور اُگانی چاہییں۔ اگر گھر میں کافی زمین ہو تو آپ ہر قسم کی سبزیاں لگا سکتی ہیں۔ لیکن اگر زمین کا کوئی فالتو ٹکڑا موجود نہ ہو تو بھی آپ تھوڑی سی کوشش سے کئی سبزیاں لگا سکتی ہیں۔ مثلاً آپ بیل والی سبزیاں جیسے کدُو، توری، کھیرا وغیرہ گھی کے ڈبّوں، لکڑی کی پیٹیوں، کھلی ہانڈی یا گملوں میں لگا کر کسی دیوار کے قریب رکھ دیں تو بیلیں دیوار پر چڑھ جائیں گی اور کم جگہ گھیریں گی۔

اِسی طرح مرچیں، دھنیا، پودینہ، ٹماٹر، پیاز اور سلاد بھی آپ ڈبوں میں لگا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھجور کے پتّوں کی چٹائی پر بہت سی مٹی ڈال کر اِرد گِرد اینٹیں رکھ دیں اور اس پر دھنیا، میتھی اور پالک لگا لیں۔

باغیچے کے لیے مناسب جگہ کا اِنتخاب

سبزیاں ایسی جگہ لگائیں جہاں درختوں کا سایہ نہ پڑے۔ کیونکہ سبزیوں کی نشوونما

کے لیے سُورج کی روشنی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اِسی طرح نرم اور چکنی مٹّی میں زیادہ سبزیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اگر زمین زرخیز ہو تو سبزیاں اچھی ہوں گی۔

سبزیاں اُگانے کے اُصول

1۔ سبزیوں کی کاشت کے لیے زمین کی تیاری

زمین کو کدال سے قریباً $4\frac{1}{2}$ سے 6 ڈیسی میٹر تک کھود کر نرم کرلیں۔ اس میں سے سخت پتھر، گھاس وغیرہ نکال کر اس میں کھاد ڈال دیں اور کھُرپے کی مدد سے خُوب اُلٹ پُلٹ کریں۔ اس طرح مٹی میں ہَوا اور کھاد اچھی طرح شامل ہو جائے گی۔

2۔ زمین میں کیاریاں بنانا

جب زمین تیار ہو جائے تو اس میں کیاریاں بنالیں اور ہر کیاری میں مختلف سبزیاں لگائیں۔

3۔ بیج بونا

کیاری تیار کرنے کے بعد اس میں بیج بوئیں۔ بیج بوتے وقت اِس بات کا خیال رکھیں کہ بیج اچھی قِسم کے ہوں اور زیادہ پُرانے یا کیڑا لگے ہُوئے نہ ہوں۔ بیج بونے کے لیے زمین کو تھوڑا سا کھود لیں اور بیج کو زمین میں اچھی طرح دبائیں تاکہ پرندے وغیرہ اسے نہ کھا سکیں۔ بیج ذرا فاصلے پر لگائیں تاکہ پَودے اچھی طرح سے بڑھ سکیں۔ بعض دفعہ بجائے بیج کے پنیری لگائی جاتی ہے۔ اس میں تمام بیج ایک گملے میں یا ایک چھوٹی سی جگہ پر بوئے جاتے ہیں اور جب پَودے ذرا بڑے ہو جاتے ہیں تو اُنھیں وہاں سے اُکھاڑ کر دُوسری جگہ پر لگایا جاتا ہے۔ پَودے اکھیڑتے وقت کافی احتیاط برتنی چاہیے تاکہ پَودے کو ہَوا نہ لگے یعنی پَودے کی جڑ کو کچھ مٹّی کے ساتھ ہی اُکھاڑنا چاہیے اور فوراً دوسری جگہ بو دینا چاہیے۔

4- پودوں کو پانی دینا

بیج بونے کے بعد پانی دیں اور پھر ہر دوسرے یا تیسرے دن پانی دیتی رہیں۔

5- پودوں کی حفاظت

پودوں کو اچھی طرح اُگنے میں مدد دینے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

1- پودوں کو کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھا جائے۔

2- پودوں کو سخت دُھوپ اور لُو سے بچایا جائے۔ چونکہ پودوں کے لیے سخت سردی نقصان دِہ ہے اس لیے سخت سردی میں پودوں کو لکڑی کے سرکنڈوں سے ڈھانپ دیں۔

3- کُتّے، بِلّیاں اور خصُوصًا مرغیاں سبزیوں کو خراب کر دیتے ہیں۔ان سے بچانے کے لیے کیاری کے گِرد کانٹے دار جھاڑیاں لگا دیں۔

4- سبزیوں کو پانی دیتی رہیں لیکن عین دوپہر کو پودوں کو پانی نہ دیں۔

5- مناسب وقت پر گڈائی کرتی رہیں۔ اِس سے زمین کو ہوا اور روشنی ملتی ہے جوکہ پودے کی نشوونما کے لیے ضرُوری ہے۔

6- اگر کِسی پودے کو کوئی بیماری لگ جائے تو اُسے دُوسرے پودوں سے الگ کر دیں۔

6- بیج اور پودے لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت

اگر یہ خاکہ آپ اپنے باورچی خانے کے ایک کونے میں لگا دیں تو اس سے آپ کو کافی مدد مِل سکتی ہے کہ کون سے مہینے میں آپ کون سی سبزی لگائیں۔

مِرچیں: یہ مئی کے مہینے میں لگائی جاتی ہیں۔ ان کی پنیری قریبًا 3 سے 6 ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں اور زیادہ پانی نہ دیں بلکہ ہفتہ میں صرف ایک بار پانی دینا کافی ہے۔ مگر یہ ضروری ہے کہ زمین کو گوڈتی رہیں۔ اگر زمین میں بہت کیڑے ہیں تو پودوں پر گندھک چھڑک دیں۔

ٹماٹر: یہ جولائی کے مہینے میں بوئے جاتے ہیں۔ پنیری لگاتے وقت اِس میں 3 سے $4\frac{1}{2}$ ڈیسی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ جب سبزی نکل آئے تو کسی لکڑی سے پودے کو سہارا دینا ضروری ہے اگر سہارا نہ دیا جائے تو ٹماٹر زمین پر لگتے رہیں گے اور خراب ہو جائیں گے۔

مُولی، گاجر: یہ اگست سے اکتوبر تک لگائی جاتی ہیں۔ ان کا درمیانی فاصلہ 2.5 سینٹی میٹر ہونا چاہیے۔

شلجم: یہ ستمبر یا اکتوبر میں بوئے جاتے ہیں۔ اِن کو کھاد والی ریتلی زمین میں 3 ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگانا بہتر ہے۔ ان کو بھی زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

پالک: یہ اکتوبر میں بارشوں کے ختم ہونے کے بعد لگائی جاتی ہے۔ اس میں بیج 8 سینٹی میٹر کی گہرائی اور 25 سینٹی میٹر کے فاصلے پر لگانا زیادہ بہتر ہے۔

چقندر: اگست سے جنوری تک لگ سکتا ہے۔ درمیانی فاصلہ 2.5 سینٹی میٹر ہونا چاہیے۔

پیاز: اگست سے نومبر تک لگائیں۔ ان کا درمیانی فاصلہ 15 سینٹی میٹر رکھیں۔

اِن سبزیوں کے علاوہ پودینہ، گوبھی، بینگن، گھیا توری، کدو، مولی اور دوسری سبزیاں بھی گھر پر اُگائی جا سکتی ہیں کیونکہ ان پر زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔

سوالات

1 - سبزیاں لگانے کے اصول کون کون سے ہیں؟
2 - آپ کے گھر میں آج کل کون کون سی سبزیاں لگی ہوئی ہیں؟
3 - آپ پودوں کی حفاظت کیسے کریں گی؟

مشین کی سلائی اور ہاتھ کی کڑھائی

باب - 1

سلائی مشین اور اِس کا طریقۂ اِستعمال

پچھلی جماعت میں آپ ہاتھ کی سلائی کے بارے میں پڑھ اور سیکھ چکی ہیں. اِس جماعت میں آپ مشین کی سلائی اور ہاتھ کی کڑھائی سیکھیں گی۔ چونکہ لباس یا دیگر اِستعمال کی چیزوں کے لیے ہاتھ کی سلائی مناسب نہیں رہتی اور زیادہ اِستعمال میں آنے والے کپڑوں کے لیے مشین کی سلائی ضروری ہوتی ہے۔

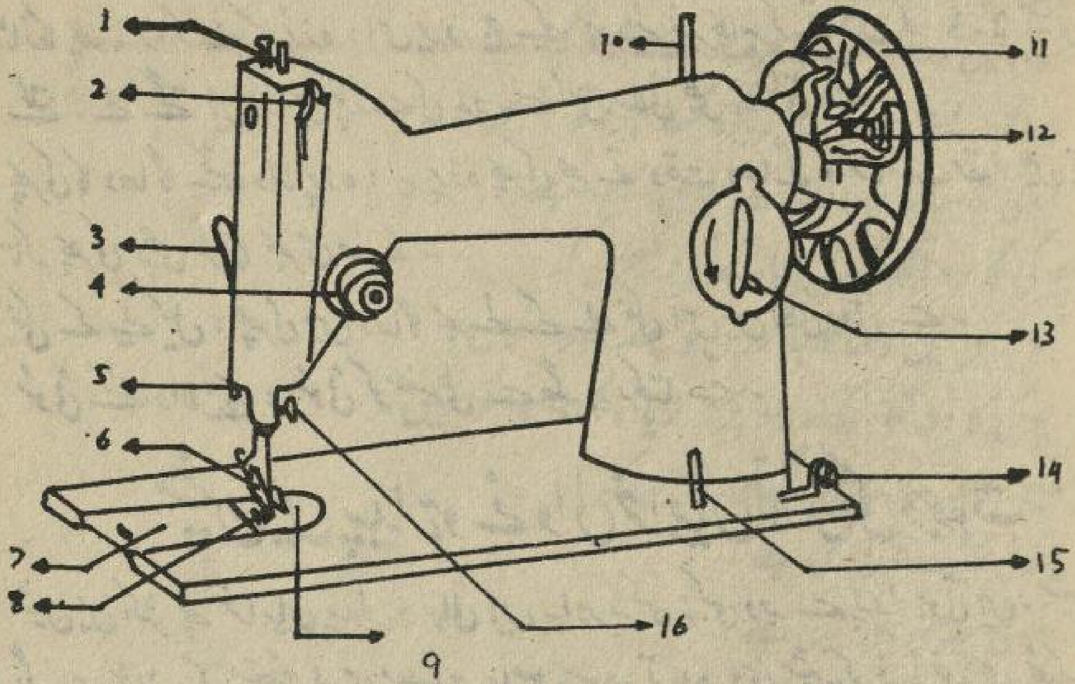
سلائی مشین کے اہم پرزے اور اُن کے کام

سلائی مشین اِستعمال کرنے سے پہلے اُس کے پُرزوں اور اُن کے کام کے متعلق واقفیت حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات ہمیں سلائی مشین اور اس کے اہم پُرزوں کے متعلق اتنی معلومات نہیں ہوتیں اور مشین میں ذرا سی خرابی کی بنا پر سارا کام ادھورا رہ جاتا ہے۔

1 - دباؤ کا پیچ : کپڑے پر مشین کے پیَر کے دباؤ کو کم یا زیادہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

2 - دھاگے کا لیور : یہ سوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمے دار ہے۔

3 - پیَر اُٹھانے والا پُرزہ : مشین کی پُشت پر نصب یہ پُرزہ پیَر اُٹھانے یا نیچا کرنے کا کام کرتا ہے۔



4 ۔ دھاگا کسنے والا پُرزہ : یہ پُرزہ بخیہ صحیح رکھنے کے لیے دھاگے کو کستا یا ڈھیلا کرتا ہے۔

5 ۔ دھاگا کاٹنے کا پُرزہ : یہ دھاگا آسانی سے کاٹ دیتا ہے۔

6 ۔ پَیر : کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔

7 ۔ سلائیڈ پلیٹ : یہ پھرکی لگانے اور نکالنے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔

8 ۔ دندانے : یہ پُرزہ سلائی کے وقت کپڑے کو چلاتا ہے۔

9 ۔ جامد پلیٹ : دندانوں کے نزدیک کام کرنے کے لیے جگہ مہیّا کرتی ہے اور اندر کے پُرزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔

10_ نلکی لگانے کی کیل: نلکی رکھنے کے کام آتی ہے ۔

11_ پہیہ : دھاگے کے لیور اور سُوئی کی حرکت کو کنٹرول کرتا ہے ۔

12_ پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پُرزہ : اس میں پھرکی کو ڈال کر دھاگا بھرا جاتا ہے ۔ جب پھرکی بھر جاتی ہے تو خود بخود نکل آتی ہے ۔

13_ ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے کا پُرزہ : اس پر درج کیے ہوئے نمبر ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں ۔ اس پُرزے کی مدد سے اُلٹی سلائی بھی ہو سکتی ہے ۔

14_ پھرکی کا دھاگا کسنے والا پُرزہ : یہ پرزہ پھرکی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے تاکہ پھرکی اچھی طرح بھری جائے ۔

15_ نلکی کے لیے کیل : پھرکی میں دھاگا بھرنے کے لیے نلکی اس میں لگائی جاتی ہے ۔

16_ سُوئی کسنے والا پیچ : سُوئی کو مضبوطی سے جگہ پر رکھتا ہے ۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں اور ان کی وجوہات

مشین میں اکثر کچھ خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ اور یہ کسی نہ کسی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ۔ مشین چلانے والی کو اگر اس خرابی کے متعلق پوری معلومات حاصل ہوں تو وہ اپنی مشین کو فوراً خود ہی ٹھیک کر سکے گی ۔ اس طرح مشین زیادہ خراب ہونے سے بھی بچ جائے گی ۔ مثلاً

1 _ اگر کچھ عرصہ چلنے کے بعد مشین بھاری ہو جائے تو دیکھیں

(i) آیا دندانوں کے نیچے اور پھرکی کے خول کے آس پاس کوئی رُواں تو پھنسا ہوا نہیں ۔ رُواں سلائی کے دوران کپڑے پر سے اُتر کر دندانوں میں گرتا رہتا ہے جس کی وجہ سے مشین بھاری چلنے لگتی ہے ۔

(ii) اگر کافی عرصہ سے مشین کو تیل نہ دیا ہو تب بھی مشین بھاری ہو جاتی ہے ۔ لیکن مشین کا تیل ڈالنے سے پہلے تھوڑا سا مٹی کا تیل ڈالیں کیونکہ مٹی کا تیل ان پُرزوں کو صاف کر دے گا ۔

2 _ اگر سُوئی ٹوٹ جائے تو دیکھیں

(i) آیا سُوئی ٹیڑھی تو نہیں ۔

(ii) دھاگا کسنے والا پرزہ زیادہ سخت تو نہیں ۔

(iii) مشین کا پیر ٹھیک کسا ہُوا ہے ۔

(iv) کپڑے کے مطابق سُوئی صحیح سائز کی ہے ۔

(v) سلائی کرتے وقت آپ کپڑے کو کھینچ تو نہیں رہی تھیں ۔
مندرجہ بالا کسی بھی وجہ سے سوئی چاند پلیٹ سے ٹکراتی ہے اور ٹوٹ جاتی ہے ۔

3 ۔ اگر سوئی کا دھاگا ٹوٹ جائے تو دیکھیں

(i) سوئی صحیح طریقہ سے مشین میں لگائی گئی ہے ۔
(ii) سوئی سیدھی اور نوک دار ہے ۔
(iii) سوئی میں دھاگا ٹھیک طریقے سے ڈالا گیا ہے ۔
(iv) دھاگا کسنے والا پرزہ زیادہ کسا ہوا تو نہیں ۔
(v) سوئی کا سائز دھاگے کے مطابق صحیح ہے ۔

4 ۔ اگر پھرکی کا دھاگا ٹوٹ جائے تو دیکھیں کہ

(i) شٹل ریس میں دھاگا یا رؤاں تو پھنسا ہوا نہیں ۔
(ii) پھرکی کا دھاگا کسنے والا پرزہ زیادہ کسا ہوا تو نہیں ۔

5 ۔ اگر مشین ٹاپ دینے لگے تو دیکھیں کہ

(i) سوئی ٹھیک طرح لگی ہے ۔
(ii) سوئی سیدھی اور تیز ہے ۔
(iii) کپڑے کی مناسبت سے سوئی کا سائز ٹھیک ہے ۔
(iv) دندانوں کے نیچے رؤاں پھنسا ہوا تو نہیں ۔

6 ۔ اگر ٹانکے ڈھیلے آئیں تو دیکھیں کہ

(i) نلکی اور پھرکی کا دھاگا کسنے والے پرزے ایک جیسے کسے ہوئے ہیں ۔
(ii) مشین میں دھاگا صحیح طریقے سے ڈالا ہوا ہے ۔
(iii) سوئی کا سائز دھاگے کے مطابق ہے ۔

سوالات

1 ۔ مشین کے آٹھ اہم پرزوں کے نام اور اُن کے کام کے بارے میں تفصیل سے لکھیں ۔
2 ۔ مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں اور اُن کی وجوہات بتائیے ؟

باب 2

مشین پر سلائی کا طریقہ کار

سلائی شروع کرنے سے ہمیں مشین پر سلائی کرنے کا طریقہ کار آنا چاہیے۔ مشین کی سلائی میں سب سے پہلا قدم مشین میں دھاگا ڈالنے اور مشین کو سلائی کے لیے تیار کرنے کا ہے۔

مشین میں دھاگا ڈالنا :

سلائی مشین دو دھاگوں سے سلائی کرتی ہے۔ اُوپر والا دھاگا نلکی سے آتا ہے اور سُوئی میں پرویا جاتا ہے۔ نیچے والا دھاگا پھرکی سے آتا ہے جو نلکی کے دھاگے سے بھری جاتی ہے۔

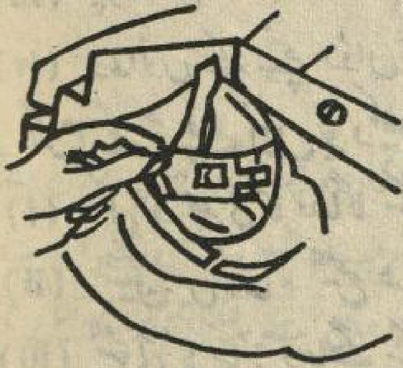
پھرکی کا دھاگا

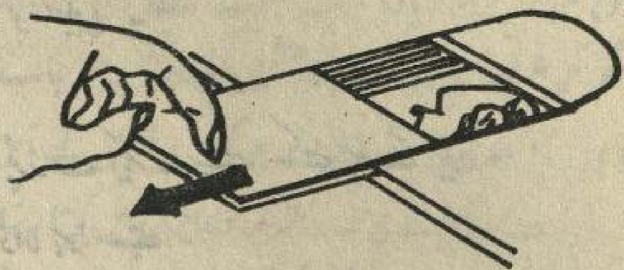
(i) پھرکی نکالنا :

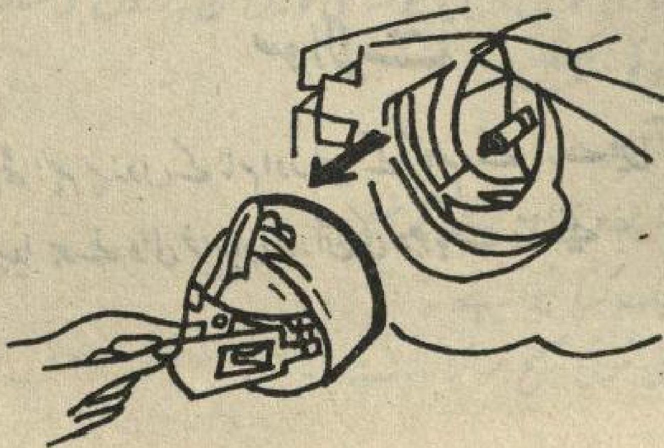
1۔ پہیے کو اپنی طرف گھمائیں یہاں تک کہ پھرکی خوب اُونچی ہو جائے۔

2۔ سلائیڈ پلیٹ کھولیں۔

3۔ اُلٹے ہاتھ سے ڈبی کا کنڈا کھولیں اور ڈبی باہر نکال لیں۔







4 ۔ کنڈا چھوڑ دیں اور پھرکی کو ڈبی میں سے نکال لیں ۔

(ii) پھرکی میں دھاگا بھرنا :

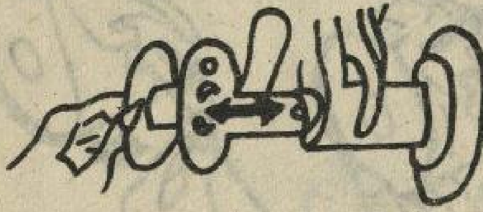
1۔ پہیئے کو بائیں ہاتھ سے پکڑ کر گراری کو اپنی طرف گھُما کر ڈھیلا کر دیں ۔

2۔ خالی پھرکی تکلے میں لگا دیں ۔

3۔ پھرکی میں دھاگا بھرنے والے پُرزے کو دبا کر پہیئے کے ساتھ لگا دیں ۔

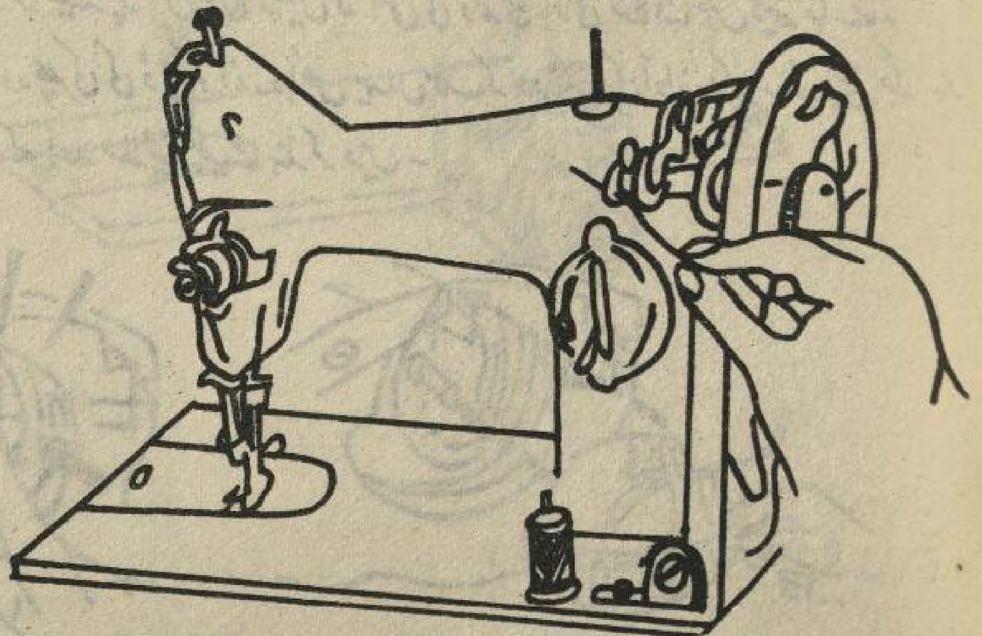
4۔ نلکی رکھنے کی کیل پر نلکی لگائیں اور دھاگے کو دھاگا کَسنے والے پُرزے میں سے گزاریں ۔

5۔ دھاگے کو پھرکی کے چھوٹے سے سوراخ میں سے نکالیں اور تھوڑا سا دھاگا پھرکی پر ہاتھ ہی سے لپیٹ دیں۔ پھر مشین چلا کر پوری پھرکی بھر لیں ۔









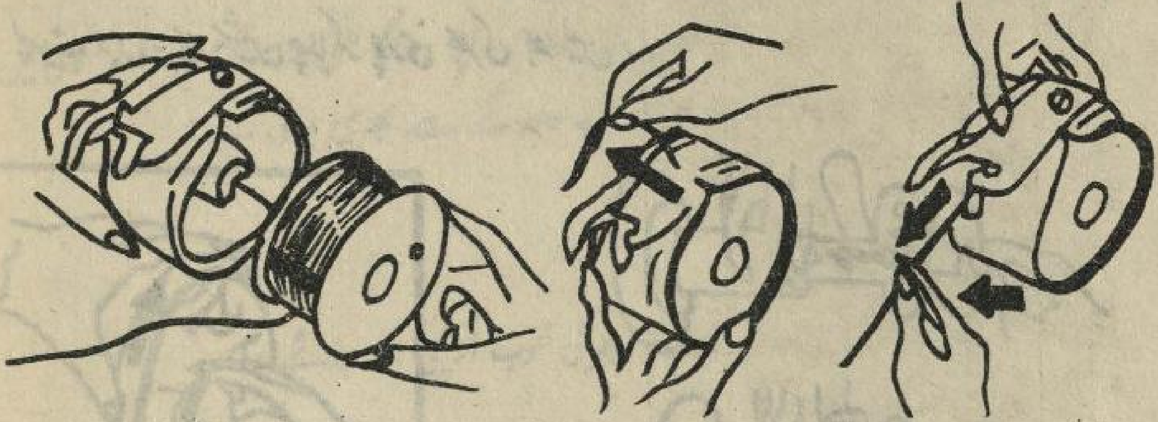
6 — جب پھرکی بھر جائے تو مشین چلانا بند کر دیں ۔ نلکی سے دھاگا توڑ لیں ۔

7 — پھرکی نکالیں اور پہیئے کی گراری دوبارہ کس دیں ۔

(iii) پھرکی کی ڈبی میں سے دھاگا نکالنا :

1 — پھرکی کو اس طرح پکڑیں کہ اس کا دھاگا تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے سے کھل جائے ۔ اس کے بعد پھرکی کو ڈبی میں ڈال دیں ۔

2 — دھاگے کو شگاف میں ڈالیں اور سپرنگ کے نیچے سے گزار کر آخر میں سوراخ سے نکال لیں اور قریباً 4 سینٹی میٹر دھاگا خول سے باہر نکال لیں ۔

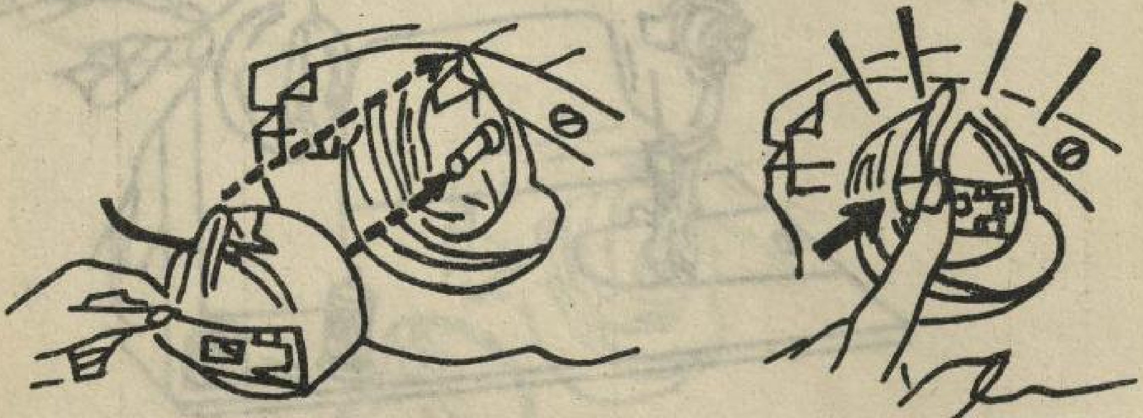


(iv) پھرکی کی ڈبی واپس ڈالنا :

1 — پہیئے کو گھما کر سوئی کو پورا اوپر کر لیں ۔

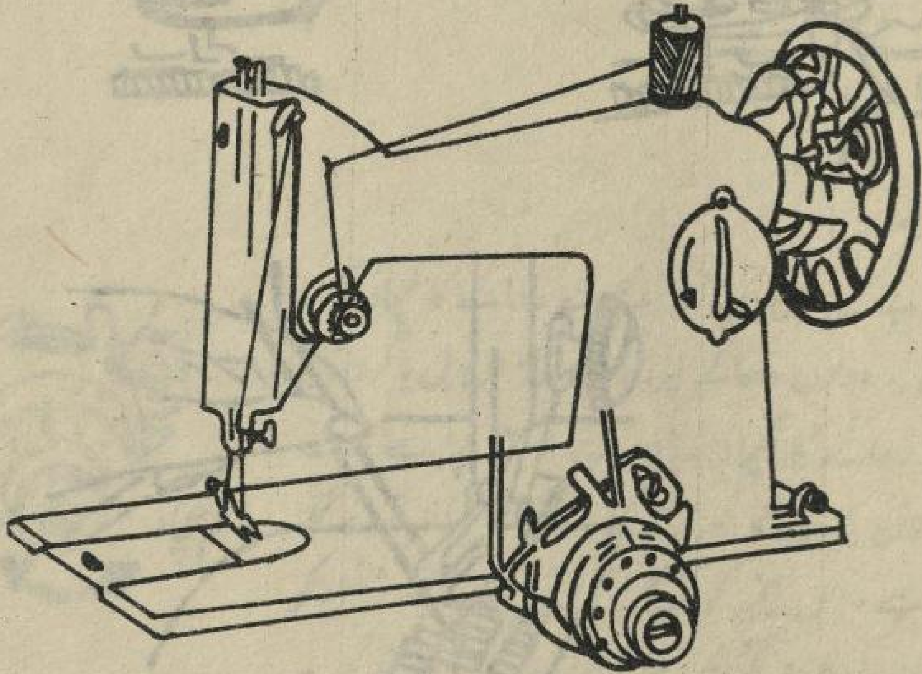
2 — ڈبی کو چٹخنی سے پکڑ کر سٹینڈ پر اس طرح رکھیں کہ اس کی ڈنڈی بالائی شگاف میں بیٹھ جائے ۔

3 — چٹخنی کو چھوڑ دیں اور پھرکی کی ڈبی کو اندر دبائیں یہاں تک کہ وہ ٹک کی آواز کے ساتھ اپنی جگہ پر بیٹھ جائے ۔ اس کے بعد سلائیڈ پلیٹ بند کر دیں ۔



سُوئی میں دھاگا ڈالنا :

1۔ سُوئی کو پُورا اُوپر کریں ۔
2۔ نلکی والے رکیل میں نلکی لگائیں اور تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے سے مختلف پرزوں میں سے دھاگا گزاریں ۔
3۔ سُوئی میں دھاگا بائیں طرف سے دائیں طرف ڈالیں اور ناکے میں سے گزار کر 10 سینٹی میٹر دھاگا باہر نکال لیں ۔

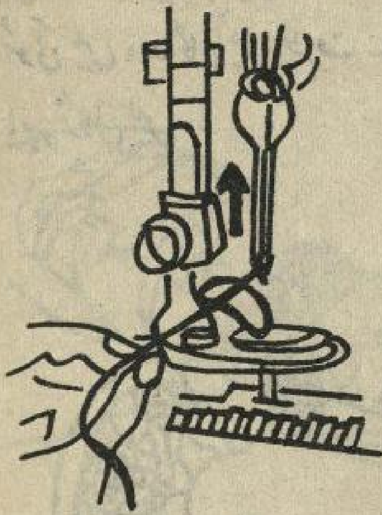


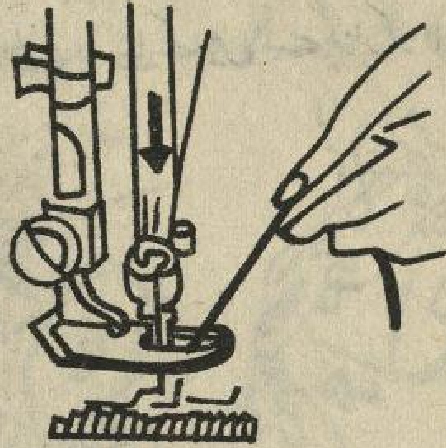
پھرکی کا دھاگا باہر نکالنا :

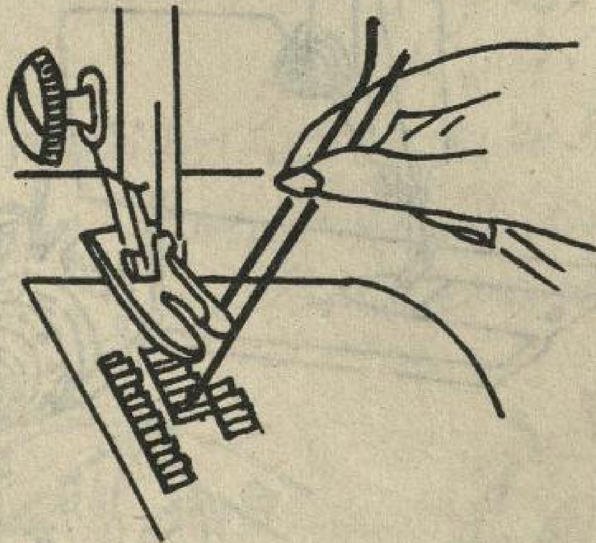
1۔ سُوئی کے دھاگے کو بائیں ہاتھ سے پکڑیں اور پہیّے کو آہستہ آہستہ اپنی طرف گھُمائیں تاکہ سُوئی پلیٹ میں داخل ہو جائے ۔

2 ـ پہیہ گھماتی جائیں اور سوئی کا دھاگا پکڑے رکھیں ۔ یہاں تک کہ سوئی دوبارہ اُوپر آجائے اور پھرکی کا دھاگا بھی اُوپر نکل آئے ۔

3 ـ سوئی اور ڈبی کے دھاگوں کو مشین کے پیر کے نیچے سے گزار کر دائیں طرف کھینچ لیں ۔ اب مشین سلائی کے لیے تیار ہے ۔







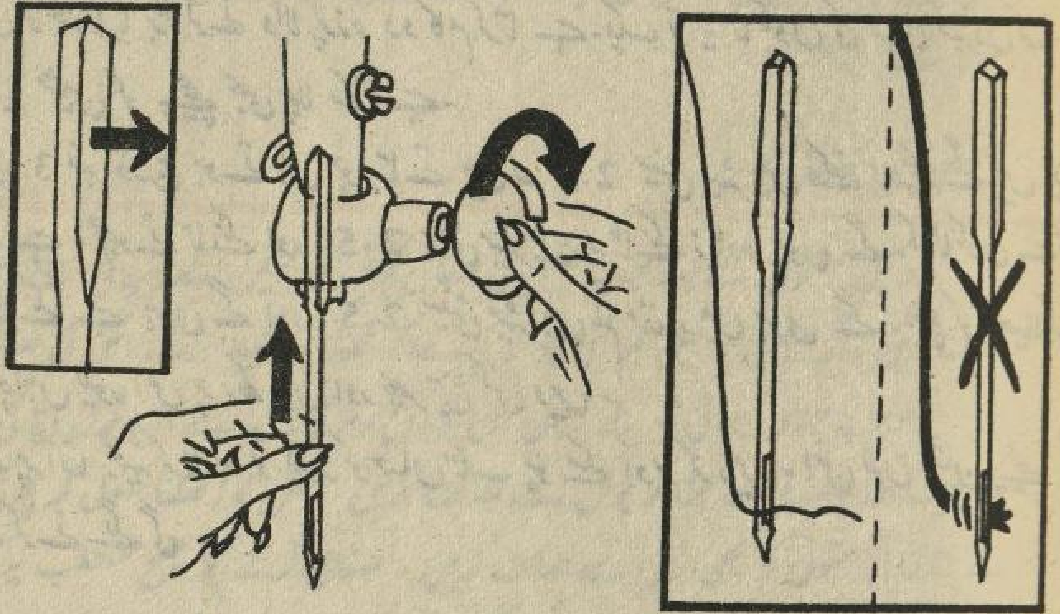
سوئی تبدیل کرنا :

1 ـ پہیئے کو گھما کر سوئی کو خوب اُونچا کریں ۔

2 ـ سوئی کا پیچ ڈھیلا کر کے سوئی نکال لیں ۔

3 ـ نئی سوئی اس طرح لگائیں کہ اس کی چپٹی طرف دائیں جانب ہو ۔ جہاں تک ہو سکے سوئی کو اُوپر

کی طرف اُٹھائیں ۔ اس کے بعد پیچ کس دیں ۔



صحیح اور غلط بخیہ :



(i) صحیح بخیہ وہ ہے جس میں اُوپر اور نیچے کے دھاگے کا کھچاؤ ایک جیسا ہو یعنی یہ دونوں دھاگے کپڑے کے مرکز میں بل یا گرہ بنائیں۔

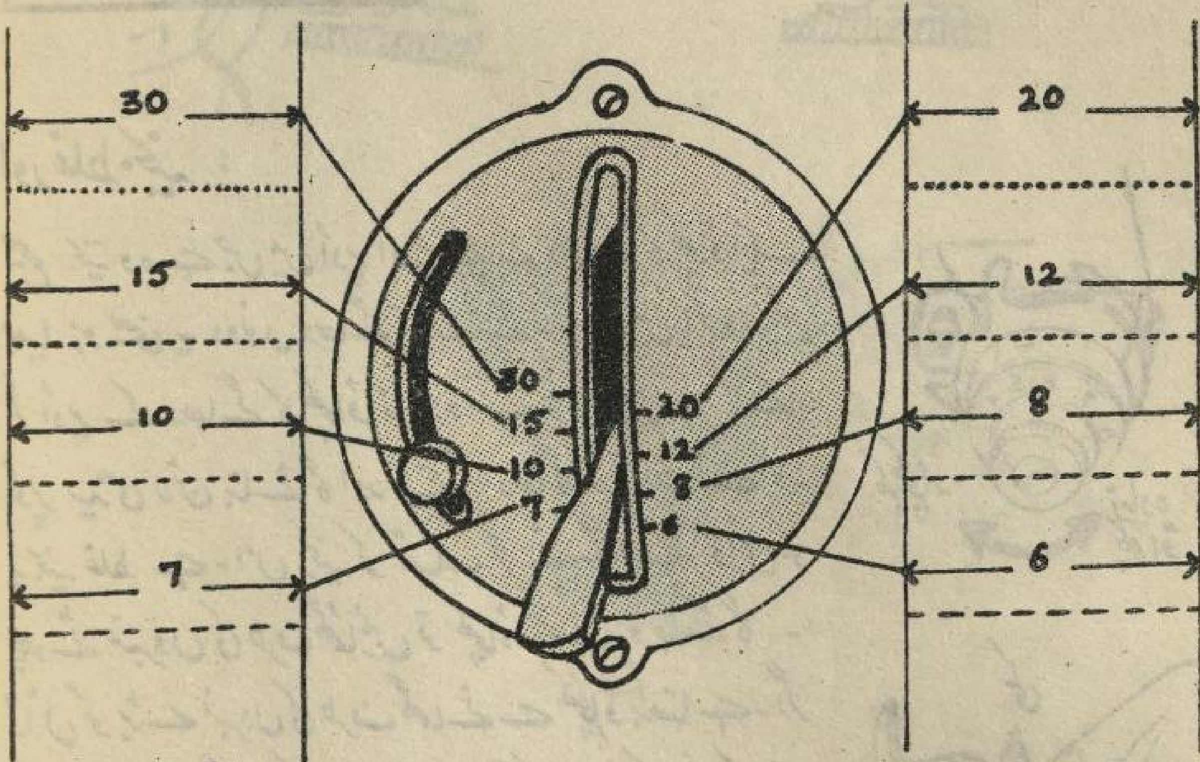
(ii) اگر اُوپر کے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہے تو وہ کپڑے کے اُوپر سیدھی لائن بنائے گا اور نیچے کا دھاگا اُوپر نظر آئے گا۔ یہ بخیہ غلط ہے ۔ اس بخیہ کو ٹھیک کرنے کے لیے ڈائل کو چھوٹے نمبروں کی طرف گھُمائیں تو کھچاؤ ڈھیلا ہو جائے گا ۔ ڈائل کو بڑے نمبروں کی طرف گھمانے سے کھچاؤ بڑھتا ہے ۔ اگر پھرکی کے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہے تو کپڑے کے نیچے کی طرف دھاگے کے گچھے نظر آئیں گے جو کہ دھاگا ڈھیلا ہونے کی نشانی ہے ۔ اس طرح اُوپر کا دھاگا نیچے نظر آئے گا ۔ اس بخیہ کو صحیح کرنے کے لیے پھرکی پر دکھائے ہوئے پیچ کو کَسنے سے پھرکی کے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہو جائے گا اور پیچ کو ڈھیلا کرنے سے کھچاؤ کم ہو جائے گا ۔

ٹانکوں کو چھوٹا یا بڑا کرنا :

ٹانکوں کو چھوٹا یا بڑا کرنے والا پرزہ دو کام کرتا ہے۔ایک تو یہ ٹانکوں کی لمبائی کنٹرول کرتا ہے اور دُوسرا یہ مشین کو پیچھے بھی چلا سکتا ہے۔

لیور پر 3 نمبر درج ہوتے ہیں جو بتاتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ بڑے نمبر کا مطلب ہے۔ چھوٹے ٹانکے اور 2.5 سینٹی میٹر میں یہ ٹانکے زیادہ ہوں گے۔کم ٹانکوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹانکے لمبے ہوں گے اور 2.5 سینٹی میٹر میں کم مقدار میں ہوں گے۔ پیچ کو ڈھیلا کرکے جیسے ٹانکے چاہیں لیور اس پر رکھ دیں اور پھر پیچ کس دیں۔

کپڑے پر اُلٹا بخیہ کرنا ہو تو لیور کو جہاں تک ہو سکے اُوپر کر دیں۔ اس طرح مشین پیچھے کی طرف حرکت کرنے لگے گی۔



مشین کی صفائی اور دیکھ بھال

مشین میں بہت پیچیدہ اور نازک پُرزے ہوتے ہیں جن کی دیکھ بھال بہت ضروری ہوتی ہے۔ مشین نئی ہو یا پرانی۔ اگر اس کی مناسب صفائی اور دیکھ بھال کی جائے تو یہ بہت عرصہ تک درست

رہ سکتی ہے۔ صفائی کب اور تیل کتنی مرتبہ دینا چاہیے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ مشین کتنی مرتبہ استعمال ہوتی ہے۔ اگر آپ کی مشین بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے یا کسی گرم اور مرطوب جگہ پر رکھی جاتی ہے تو اس کی صفائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ نمی کی وجہ سے زنگ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

مشین کی صفائی

دو تین ہفتوں کے بعد جب مشین کی صفائی کریں تو مشین کے بیرونی حصے کسی نرم کپڑے سے صاف کریں۔ اگر مشین پر میل جم گئی ہو تو کپڑے کو تھوڑا سا گیلا کر کے اس کی صفائی کریں۔

تصویر پر جہاں جہاں تیر کے نشان ہیں وہاں نرم کپڑے سے ان پُرزوں کی صفائی کریں۔ سامنے کی پلیٹ اور جامد پلیٹ ہٹا کر برش سے صاف کریں۔ شٹل کا ڈھکنا کھول کر پھرکی نکال لیں اور مشین کے اندرونی حصّوں کو بھی برش سے صاف کریں۔ صفائی کرنے کا صحیح مطلب یہ ہے کہ رؤاں یا کوئی دھاگا شٹل یا دندانوں کے اندر نہ ہو تاکہ مشین کے چلنے میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

مشین کو تیل دینا

بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مشین کو جتنا زیادہ تیل دیا جائے اُتنا ہی مشین کے لیے اچھا ہوتا ہے۔ حالانکہ ایک جگہ میں تیل کا ایک ہی قطرہ کافی ہوتا ہے۔ سامنے والی پلیٹ اور جامد پلیٹ ہٹا کر ان کے اندر کی جگہوں میں تیل کا ایک ایک قطرہ ڈالیں۔

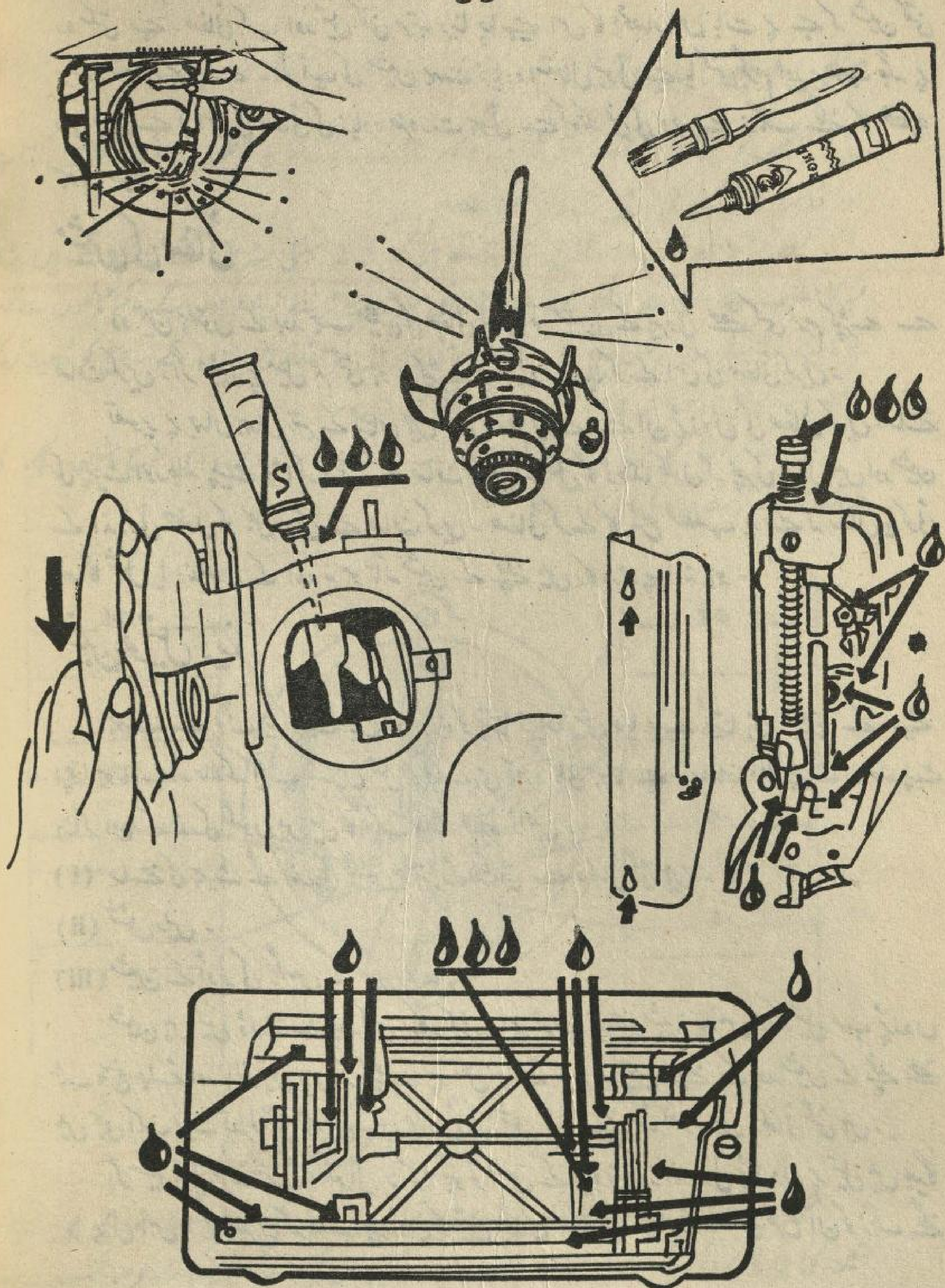
(i) سامنے کی پلیٹ کے اندر کی جگہیں جو تیر کے نشان سے دکھائی گئی ہیں۔

(ii) شٹل ریس۔

(iii) مشین کے اُوپر کی جگہیں۔

مشین میں تیل ڈالنے کے بعد کسی بیکار کپڑے پر خوب تیز تیز مشین چلائیں تاکہ تیل سب پُرزوں تک پہنچ جائے اور فالتو تیل رِس کر کپڑے پر نکل جائے۔ ہر دو تین مہینے کے بعد مشین کے نچلے حصّے میں بھی ایک ایک قطرہ تیل ڈالیں۔ جن جگہوں میں تیل ڈالنا ہے وہ تصویر میں دکھائی گئی ہیں۔

اگر مشین کو کچھ عرصہ تک استعمال نہ کرنا ہو تو اس کے بیرونی اور اندرونی پُرزوں پر تیل میں بھیگا ہوا برش اس طرح پھیریں کہ سب پرزوں کو تیل پُوری طرح لگ جائے۔ اس طرح ان کو زنگ لگنے



کا خطرہ نہیں رہے گا ۔
مشین کو استعمال کرنے کے بعد اس کے پیر کے نیچے کپڑا دوہرا کر کے رکھیں اور پھر پیر کو اس کے اُوپر رکھ دیں ۔ سُوئی بھی کپڑے کے اندر یعنی مشین کے اندر چلی جائے ۔ اس کے بعد پہیئے کے پیچ کو گھُما کر ڈھیلا کر دیں اور اس کے اُوپر ڈھکن رکھ دیں ۔ اس طرح آپ کی مشین گرد و غبار سے محفوظ رہ سکے گی ۔

سوالات

1 ۔ مشین میں دھاگا ڈالنے کا طریقہ بتائیے ؟
2 ۔ مشین کی سُوئی کیسے تبدیل کی جاتی ہے ؟
3 ۔ مشین کی صفائی اور دیکھ بھال کیوں ضروری ہے ؟
4 ۔ مشین میں کس کس جگہ تیل ڈالنا چاہیے ؟

باب 3

سلائی کے طریقے

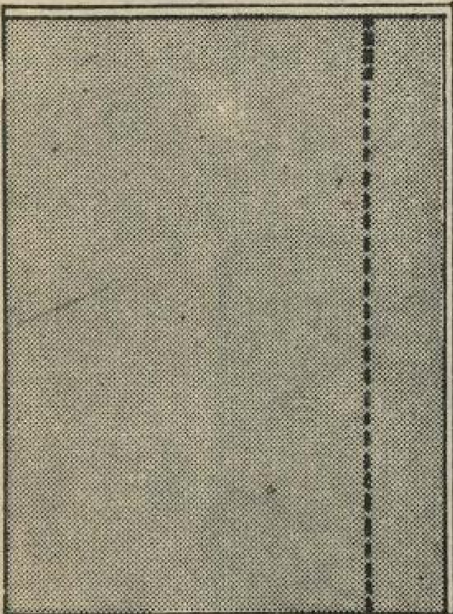
کپڑوں پر محض مشین چلا لینا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ سلائی میں مہارت حاصل کرنے کے لیے سلائی کے طریقوں سے واقفیت ضروری ہے۔ مثلاً اس باب میں آپ کو مختلف قسم کی سیون، گلے کی آسان پٹی، ڈارٹ، چنٹ، پلیٹ وغیرہ کے بارے میں بتایا جائے گا۔

سیون (Seams)

جب ہم کپڑے کے دوسرے اکٹھے رکھ کر سلائی کرتے ہیں تو یہ سیون کہلاتی ہے۔ لباس کے مختلف حصّوں کے لیے مختلف سیون کی ضرورت ہوتی ہے اور کپڑے کے لحاظ سے بھی سیون میں فرق رکھنا پڑتا ہے۔

1 ۔ سادہ سلائی (Plain Seam)

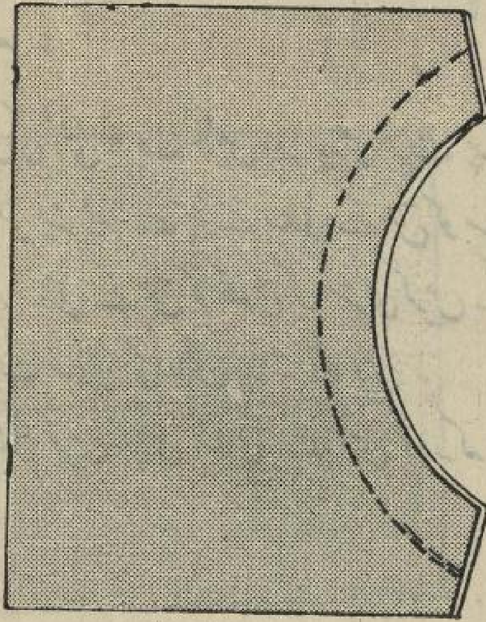
یہ سب سے آسان اور عام سلائی ہے اور سادہ سلائیوں کی ابتدا اسی سے ہوتی ہے۔ اسے کپڑے کے ہر حصّے پر کیا جا سکتا ہے۔ یہ لباس کے کناروں اور سادہ جوڑوں کو ملانے کے لیے کی جاتی ہے۔



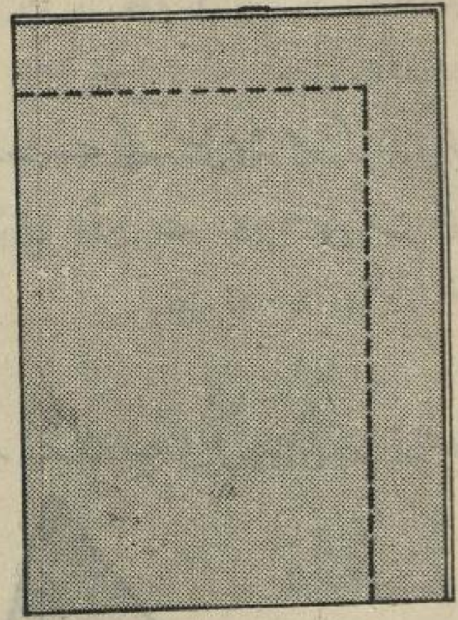
بنانے کا طریقہ

1 ۔ کپڑے کے دو ٹکڑے لیں۔ ان کی سیدھی طرف ملائیں۔

2 ۔ دونوں ٹکڑوں کے کنارے ملا کر کنارے سے 1.5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر مشین سے سلائی کریں۔ اگر سیدھی سلائی نہ کرنی آتی ہو تو 1.5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر دونوں کپڑوں کی تہ لگا کر استری سے نشان ڈال لیں یا پھر اوپر والے کپڑے پر پنسل سے سیدھی لائن لگا لیں۔ اب اس پر سلائی کر دیں۔



گولائی پر سلائی کرنا



کونے پر سلائی کرنا

گولائی پر سلائی کرنے کا طریقہ :

گولائی پر سلائی کرنے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اس پر سلائی کرنے سے پہلے نشان لگالیں اور مشین کو آہستگی سے چلاتے ہوئے سلائی کریں ۔

کونے کی سلائی کرنے کا طریقہ :

کونے کی سلائی کرنے کے لیے کپڑے پر نشان لگالیں اور نشان کے آخری سرے تک سلائی کرلیں ۔ پھر مشین کا پاؤں اُٹھا کر اس کا رُخ بدل دیں اور سلائی کرلیں ۔

2 ۔ گُم سلائی یا چور سلائی (French Seam)

یہ سلائی باریک نازک کپڑے پر کی جاتی ہے کیونکہ باریک کپڑے میں سے پھٹے ہوئے کنارے سیدھی طرف نظر آتے ہیں ۔ چونکہ اس سلائی میں پھٹے ہوئے کنارے چھپ جاتے ہیں اِس لیے باریک کپڑے کے لیے یہ بہترین سلائی ہے ۔ اس کے لیے کپڑے کو دو بار سیا جاتا ہے ۔ پہلے اُلٹی طرف سے اور پھر سیدھی طرف سے ۔

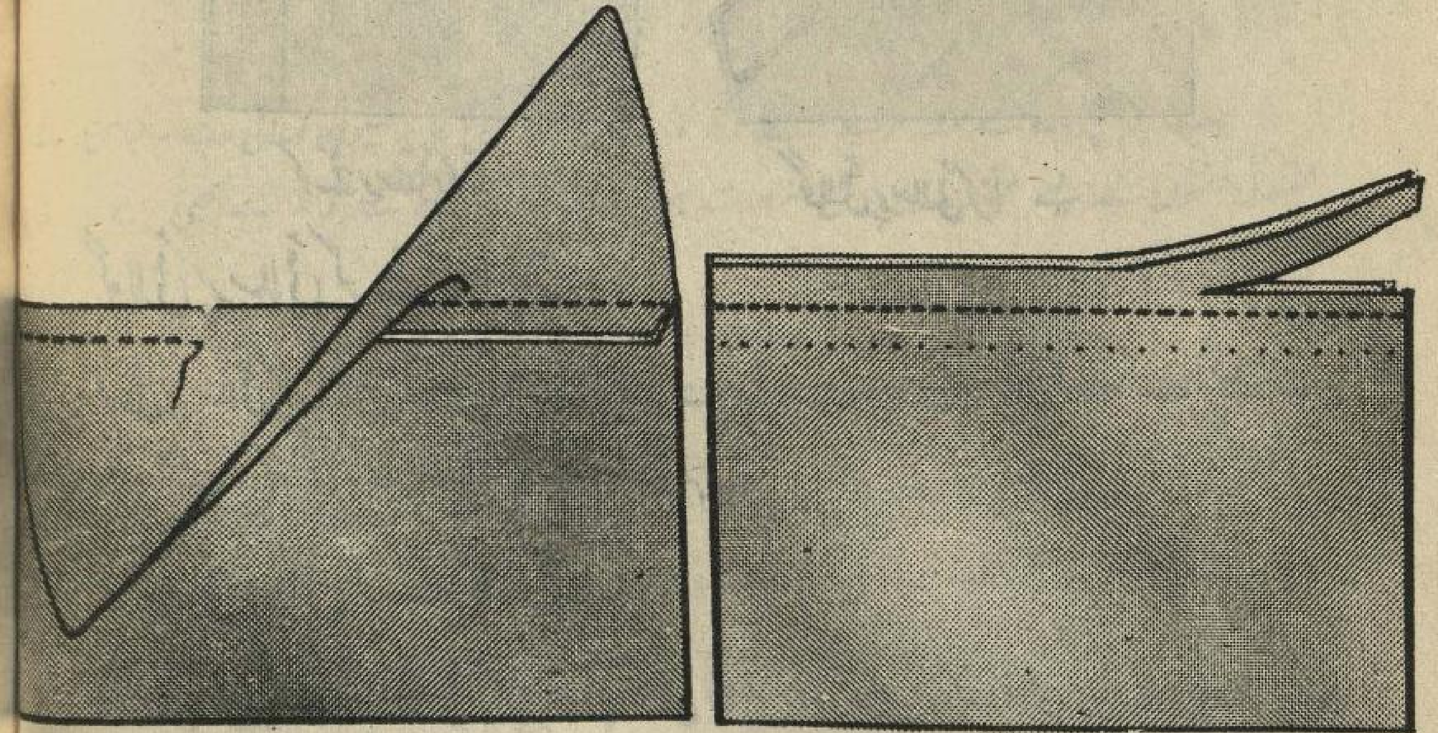
بنانے کا طریقہ :

1۔ دونوں کپڑوں کی اُلٹی طرف ملائیں اور سیدھی طرف پر کنارے سے ایک سینٹی میٹر چھوڑ کر سلائی کریں ۔

2۔ اب ایک سینٹی میٹر چھوڑے ہوئے سلائی کے حق کو سلائی کی لائن سے 3 سینٹی میٹر تک کاٹ دیں اور سلائی کے حق کو کھول کر استری کریں ۔

3۔ اب اُلٹی طرف سلائی کی لائن پر تہ لگا دیں ۔

4۔ ایک اور سلائی کریں۔ پہلی سلائی سے اِتنی دُور کہ اندر کے کنارے بالکل سلائی کے اندر چُھپ جائیں۔



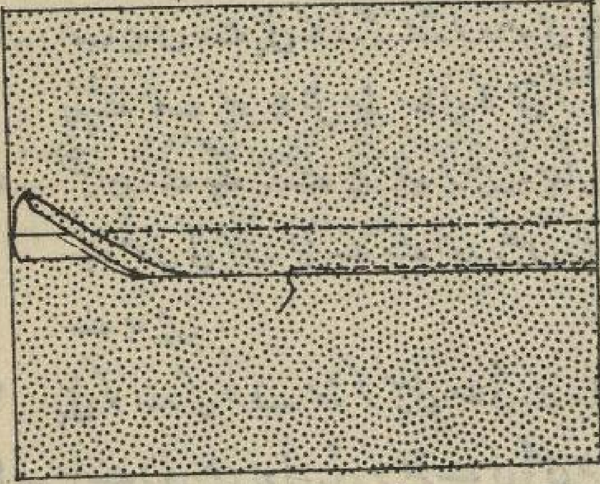
3۔ چپٹی سلائی (Flat Fell Seam)

یہ سلائی زیادہ تر لڑکوں اور مردوں کے کپڑوں، پاجامے اور قمیضوں وغیرہ پر کی جاتی ہے ۔ یہ سلائی نہایت مضبوط ہوتی ہے اور ان کپڑوں پر بھی کی جاتی ہے جن کو ہم روزمرہ کے کاموں میں بے دریغ استعمال کرتے ہیں اور ان کی حفاظت اور نفاست کی طرف زیادہ توجّہ نہیں دیتے۔ مثلاً قمیض، شلوار اور پاجامہ وغیرہ ۔

بنانے کا طریقہ :

پہلے ایک سادہ سلائی کریں ۔ سلائی کے حق کے ایک کنارے کو قریبًا سلائی کی لائن تک کاٹ

دیں۔ اب سلائی کے حق کے دُوسرے کنارے کو اندر کی طرف 6 ملی میٹر موڑ دیں تاکہ کٹا ہُوا کنارہ چھُپ جائے۔ جہاں کنارے کو موڑا تھا، اس کے اُوپر بخیہ کریں۔ دونوں سلائی کی لائنوں کو سیدھا اور متوازی ہونا چاہیے۔



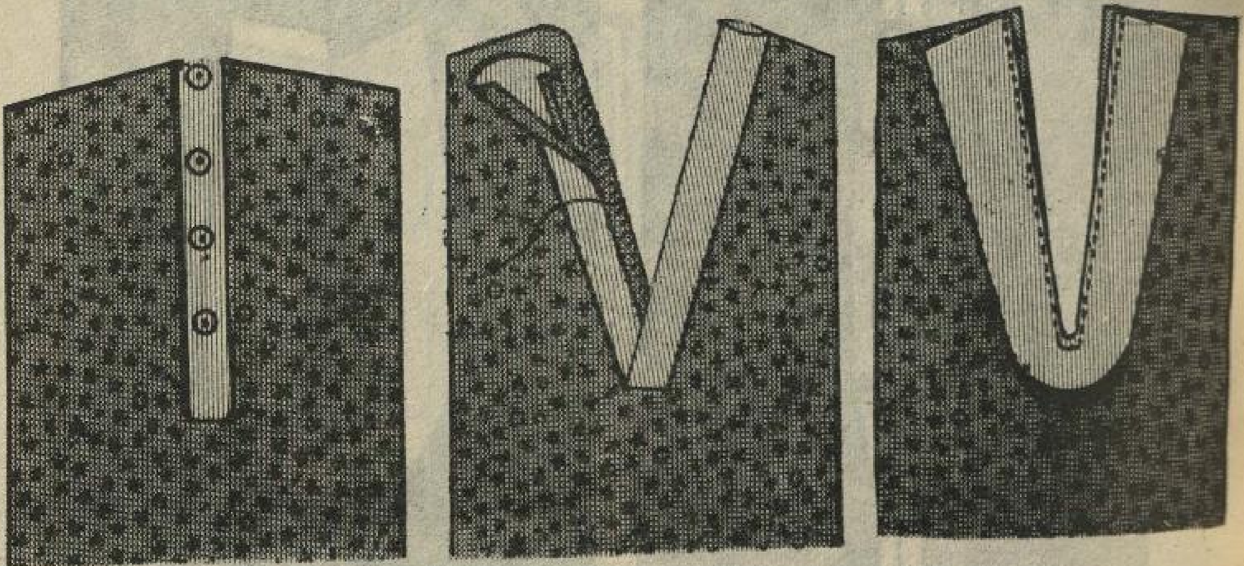
گلے کی آسان پٹی تیار کرنا

مسلسل پٹی لگانا:

1۔ قینچی سے ایک ڈیسی میٹر لمبا کٹ لمبائی کے رُخ کپڑے میں لگائیں۔

2۔ ایک پٹی اس لمبائی سے دوگنی یعنی 2 سینٹی میٹر لمبی اور 6 سینٹی میٹر چوڑی کاٹیں۔ 6 سینٹی میٹر چوڑائی اس لیے کیونکہ پٹی 2.5 سینٹی میٹر چوڑی ہوگی اور 6 ملی میٹر دونوں طرف سے سلائی میں کام آئے گی۔

3۔ اب سیدھی طرف سے کٹے ہوئے کنارے کے ساتھ پٹی کو سیدھی طرف رکھ کر کنارے سے کنارا



ملاتی جائیں ۔ اب اس کو 6 ملی میٹر پر کچا کرنا شروع کریں ۔

4 ـ جہاں کٹائی ختم ہوتی ہے وہاں نیچے تک قریباً 3 ملی میٹر سے بھی کم سلائی کا حق رہ جائے ۔

5 ـ اب یہاں سے پٹی کا رُخ موڑ کر دوسری جانب کرلیں اور آخری کنارے تک لے جائیں مگر وہاں پہنچنے تک پھر 6 ملی میٹر سلائی کا حق کر دیں ۔

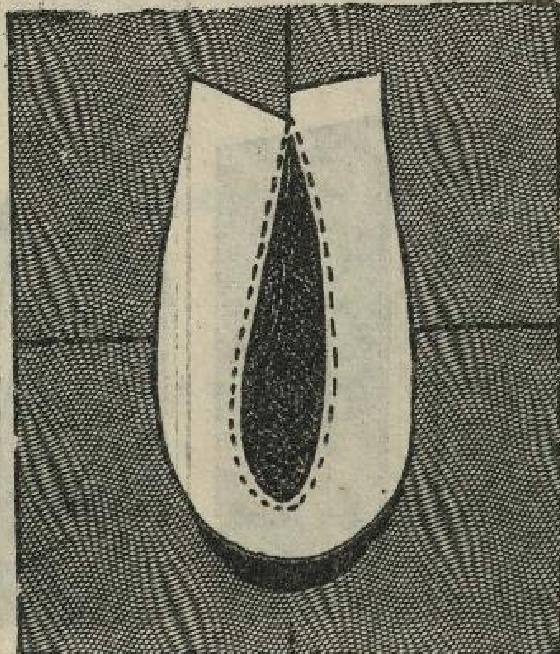
6 ـ مشین سے کچے ٹانکے پر بخیہ کرلیں ۔ جہاں کٹائی ختم ہوتی ہے وہاں سے سلائی کو موڑنے کے لیے سوئی کی نوک کپڑے کے اندر رکھیں ۔ اور پھر کپڑے کو گھما کر سلائی کو آخری سرے تک لے جائیں ۔

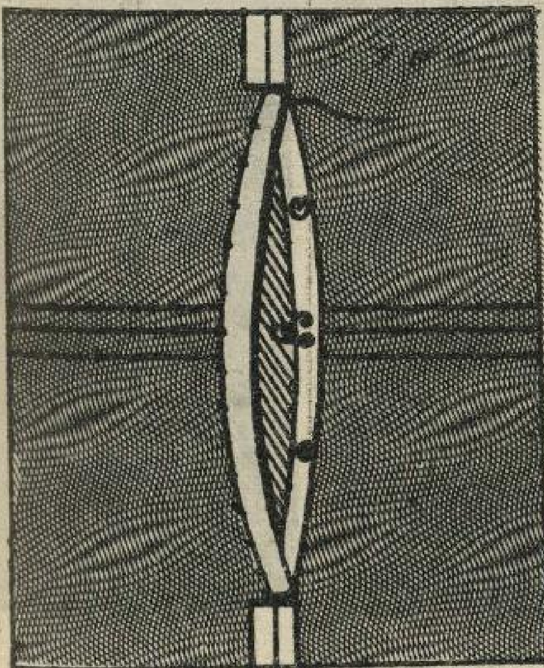
7 ـ پٹی کو اندر کی طرف موڑ کر پہلی سلائی کے ساتھ ساتھ موڑا ہوا کنارا رکھ کر ترپائی کر دیں ۔

8 ـ سامنے والی سلی ہوئی پٹی کو کپڑے کی پچھلی طرف لے جائیں اور پٹی کے آخر میں جہاں سے وہ مُڑی ہوئی نظر آتی ہے مناسب طریقے سے رکھ کر اس پر بخیہ کر دیں تاکہ وہ اسی حالت میں رہے ۔ اس کا عام استعمال مردانہ قمیضوں کے کف پر ہوتا ہے ۔

قمیض کے بائیں طرف بٹن کی پٹی بنانا :

آپ کو معلوم ہے کہ قمیض بناتے وقت کمر کے قریب ہمیشہ سلائی کا حق زیادہ چھوڑا جاتا ہے اور اس کی پٹی بنانے کے لیے وہی زیادہ کپڑا استعمال کیا جاتا ہے ۔





بنانے کا طریقہ :

1 ۔ اگلی طرف کپڑے کو پُورا اندر موڑ کر استری سے شکن ڈال لیں ۔

2 ۔ اب 1.5 سینٹی میٹر اندر موڑ کر ترپائی کر لیں ۔

3 ۔ مگر پچھلی طرف آپ کو پٹی بڑھا کر بنانا ہو گی تاکہ یہ پٹی اس کے اُوپر آئے ۔ اس کے لیے کپڑے میں سے 6 ملی میٹر اندر موڑ کر باقی ماندہ کپڑے کو برابر کر لیں اور ترپائی کر لیں ۔

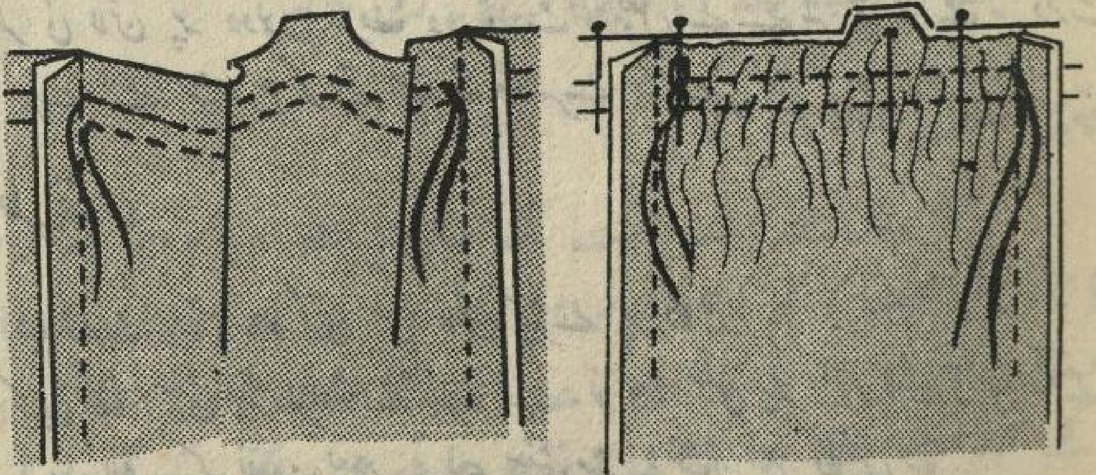
4 ۔ اس پر اسٹیپچ بٹن اور ہُک لگا دیں ۔

چنٹ (Gathers)

چنٹ اس وقت ڈالتے ہیں جب بڑے کپڑے کو چھوٹے کپڑے کے برابر کر کے سینے کی ضرورت پیش آتی ہے ۔ مثلاً فراک کے یوک کو گھیرے کے ساتھ سیتے وقت گھیرے کو چنٹ ڈال کر یوک کے برابر کرتے ہیں ۔

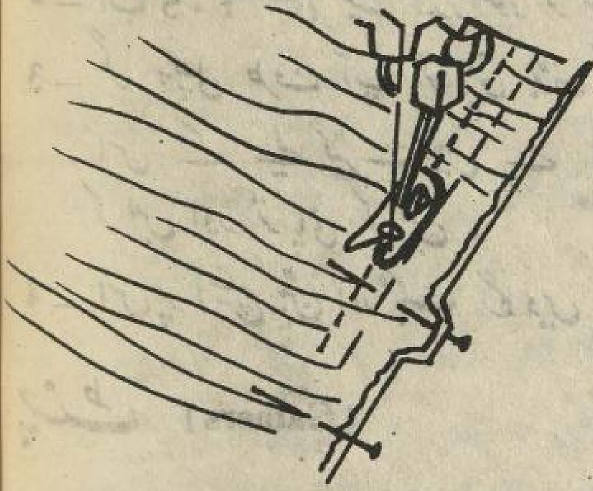
بنانے کا طریقہ:

1 ۔ مشین کا ٹانکا بڑا کر لیں ۔ جہاں چنٹ ڈالنی ہو وہاں نشان لگا کر سیدھی سلائی کر لیں ۔



پھر اس سلائی سے 3 ملی میٹر کے فاصلے پر
کنارے کی جانب ایک اور سلائی کر لیں۔

2۔ چنٹ بنانے سے پہلے ایک طرف کی سلائی کے دھاگوں میں گرہ لگا لیں۔ تاکہ دھاگا کھینچتے وقت اس سرے کے ٹانکے اپنی جگہ پر رہیں۔ اب دوسری طرف اُوپر کی دونوں لائنوں کے دھاگے پکڑ کر برابر کھینچتی رہیں۔ جب تک کہ مطلوبہ چنٹ حاصل نہ ہو جائے۔



3 ۔ دھاگے کے دُوسرے کناروں کو بھی گرہ لگا دیں چنٹ کو ہر طرف برابر پھیلا دیں۔ اور اس پر سلائی کر لیں۔

ڈارٹ (Dart)

ڈارٹ بھی لباس کی سلائی میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں اور یہ لباس کو شکل دینے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ڈارٹ اس وقت ڈالی جاتی ہے جب ہمارا مقصد لباس کے ایک حصّے کو تنگ کر کے دوسرے سرے میں کھُلا پن پیدا کرنا ہو۔ مثلاً قمیض میں کمر کی لائن پر دونوں طرف دو ڈارٹ، بغل کے نیچے کمر پر ڈارٹ۔ ڈارٹ کو ہمیشہ ایک سرے سے شروع کرتے ہوئے دُوسرے سرے پر ختم کریں۔

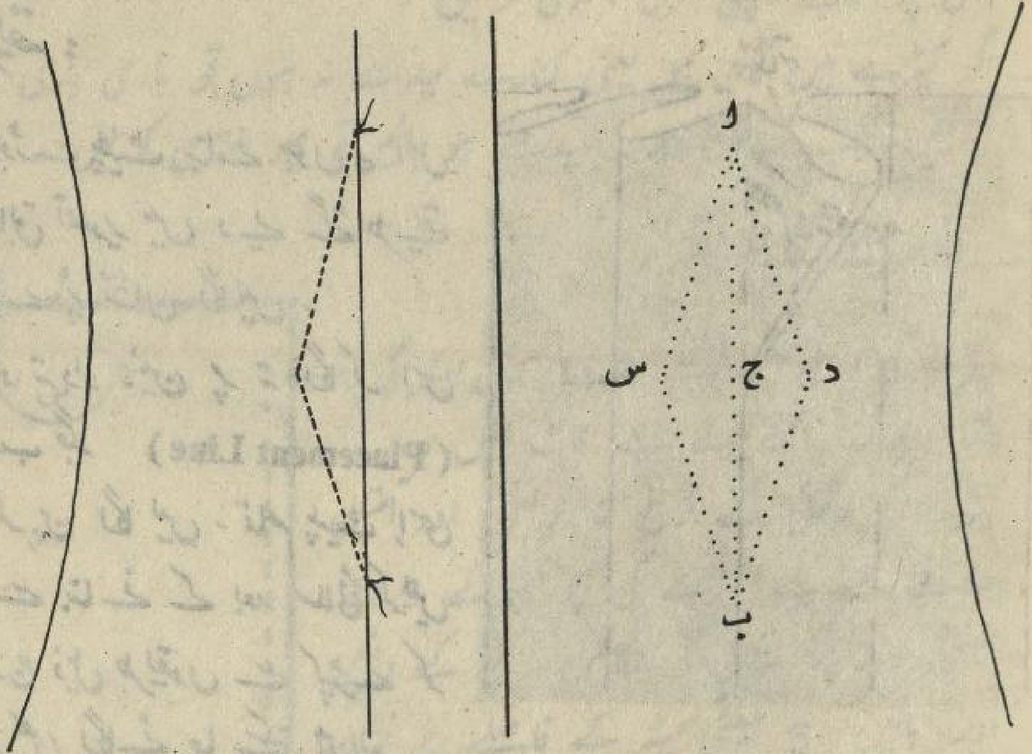
بنانے کا طریقہ:

1 ۔ جتنا لمبا ڈارٹ بنانا ہو اُتنی لمبی لائن کپڑے پر لگائیں۔

2 ۔ فرض کریں 13 سینٹی میٹر لمبا ڈارٹ بنانا ہے۔ تو 13 سینٹی میٹر لمبی لائن ا ب لگائیں۔

3 ۔ اس ا ب لائن کے نصف یعنی 6.5 سینٹی میٹر پر نشان ج لگائیں۔

4 ۔ ج سے دائیں اور بائیں دونوں طرف 1.3 ، 1.3 سینٹی میٹر کے فاصلے پر نشان د اور س لگائیں۔



5۔ ا د اور ا س کو ملائیں ۔ اسی طرح ب د اور ب س کو ملائیں ۔

6۔ ا ب لائن پر تہ لگائیں ۔ اور ا س ب لائن پر سلائی کریں ۔

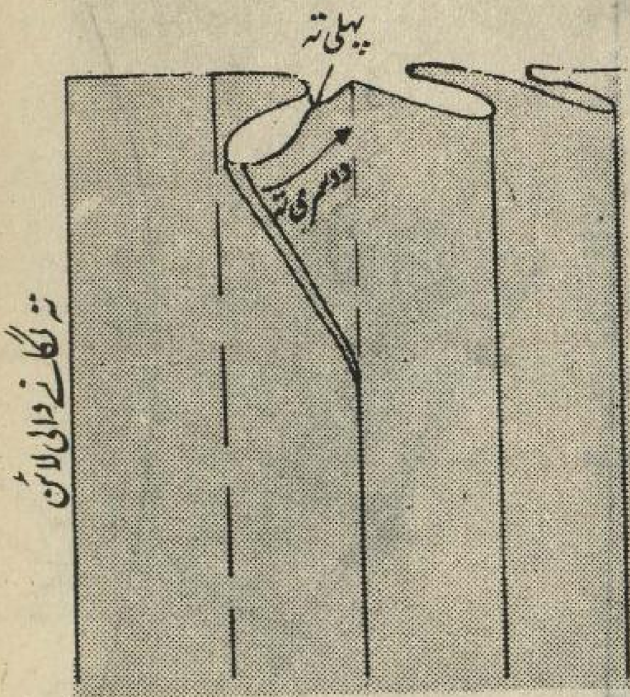
7۔ سلائی شروع اور ختم کرتے وقت 7.6 سینٹی میٹر دھاگا چھوڑیں ۔ بعد میں ان میں گرہ لگا دیں تاکہ ڈارٹ مضبوط ہو جائے ۔ اور سلائی کھچاؤ سے کھُلے نہیں ۔

8۔ اگر ڈارٹ کچھ زیادہ چوڑا ہے تو سی لینے یا سلائی کے بعد ڈارٹ کے درمیان جہاں سے وہ سب سے زیادہ چوڑا ہے ۔ کٹ لگالیں ۔

پلیٹ (Pleats)

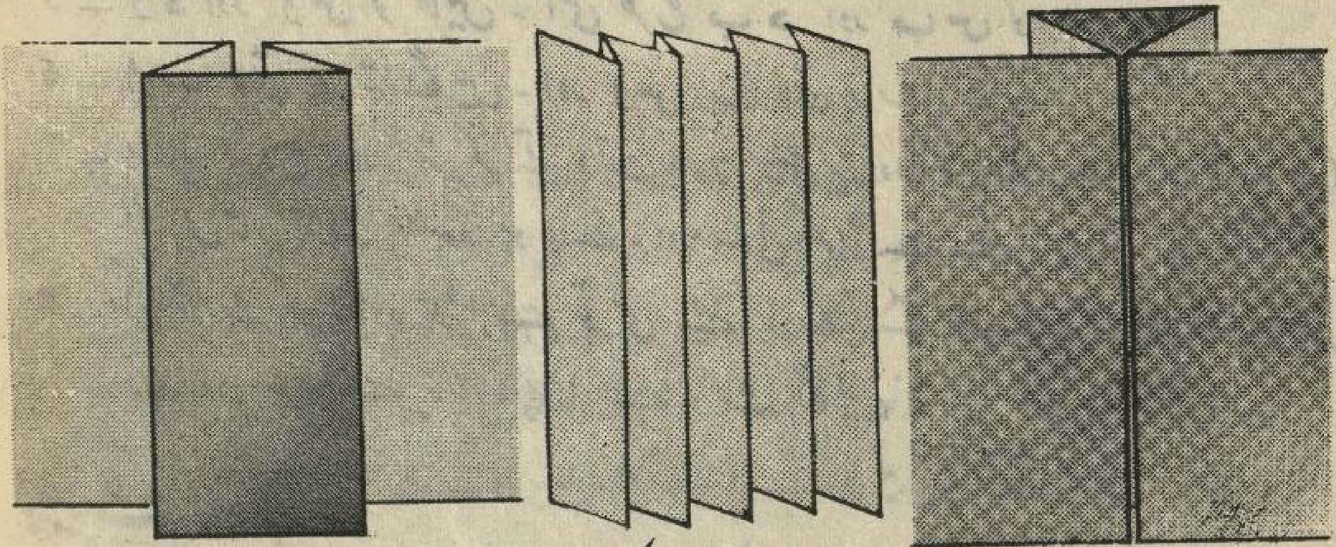
پلیٹ لباس میں بہت اہمیت کے حامل ہیں اور ان کا اہم کام لباس کی زائد لمبائی یا چوڑائی کو سمیٹ کر کم کرنا ہے ۔ اس کے علاوہ ان کے اِستعمال سے لباس کی فٹنگ کو بھی خوبصورت بنایا جا سکتا ہے ۔ یہ لباس کے مختلف حصّوں مثلاً گلے ، آستین کے اگلے اور پچھلے حصّے اور کندھوں پر بنائے جاتے ہیں ۔ بچّوں کے گھیرے پر بھی انھیں استعمال کیا جا سکتا ہے ۔

بنانے کا طریقہ :



1 ـــ جتنے چوڑے پلیٹ بنانے ہوں ۔ اس کے مطابق تصویر میں دیے گئے طریقے سے کپڑے پر نشان لگائیں ۔

2 ـــ کپڑے کو تہ دار لائین پر تہ لگا کر اس کی مناسب جگہ **(Placement Line)** پر رکھ کر پن لگا لیں ۔ تمام پلیٹ اِسی طریقے سے بنانے کے بعد سلائی کر لیں۔ پلیٹ درج ذیل طریقوں سے کپڑے کو تہ لگا کر بھی لگائے جا سکتے ہیں ۔



بچّی کا فراک

سامان :

کپڑا : (ایک میٹر عرض کا) ایک میٹر ، لیس : 2 میٹر ، ربن : ایک میٹر

کپڑے کی تیاری :

1 ـــ کپڑے کو سکیڑنے کے لیے کم از کم ایک گھنٹہ پانی میں بھگو رکھیں اور پھر نچوڑ کر سوکھنے کے لیے ڈال دیں ۔ جب تھوڑا سا گیلا رہ جائے یا قریباً سُوکھ جائے تو

اس پر خوب اچھی طرح استری کر لیں ۔

2 ۔ اگر کپڑے میں کان ہو یعنی کنارے سیدھے نہ ہوں تو باری باری مخالف سِروں کو کھینچیں۔ جب دونوں کنارے سیدھے ہو جائیں تو پھر استری کر لیں ۔

کاٹنے اور سینے کا طریقہ :



1 ۔ کپڑے کی لمبائی میں سے 11.5 سینٹی میٹر کی دو پٹیاں جھالر بنانے کے لیے کاٹ لیں ۔

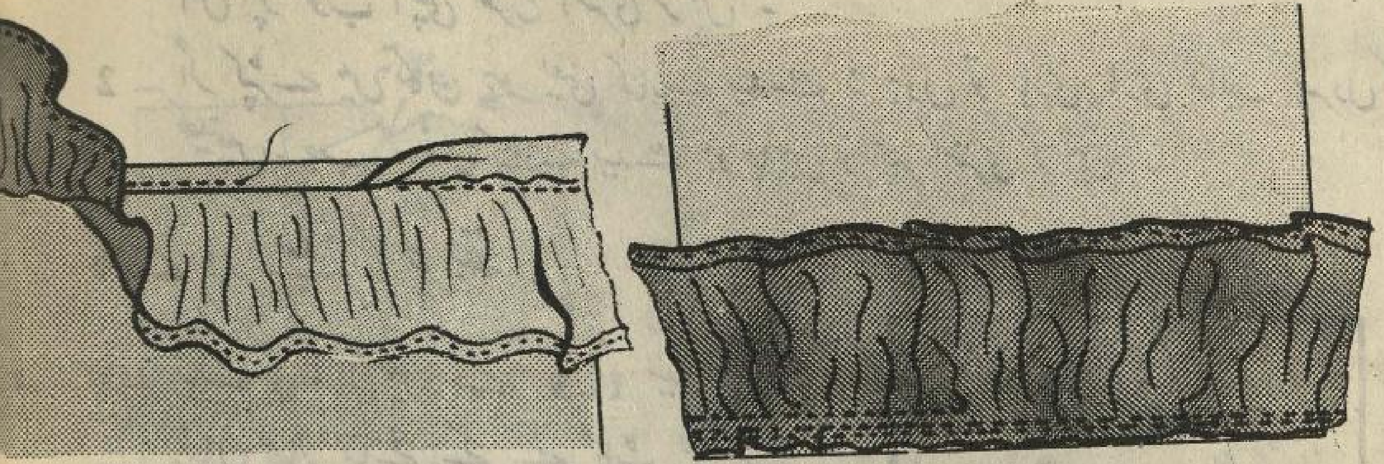
2 ۔ کپڑے کو لمبائی کے رُخ تہ کر لیں اور آستین بنانے کے لیے کپڑے کی چوڑائی کے 22.5 سینٹی میٹر پر نشان ا لگائیں ۔ ا کے دائیں اور بائیں 5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر نشان ب ج لگائیں ۔ ا سے 13 سینٹی میٹر اندر کی طرف نشان س لگائیں ۔ اسی طرح ب اور ج سے اندر کی طرف نشان د اور ی لگائیں۔ نشان د س کو گولائی میں ملا کر کاٹ لیں ۔

3 ۔ ان کٹے ہوئے کناروں کو تھوڑا سا اندر کی طرف موڑ کر تر پائی کر دیں ۔

4 ۔ کنی کے کونے سے 2.5 سینٹی میٹر چھوڑ کر دونوں کنیاں ملا کر کنارے کی سلائی کر دیں ۔

5 ۔ جھالر کے لیے کاٹی ہوئی پٹیوں کو دونوں طرف سے سی لیں ۔ ایک طرف سے 6 ملی میٹر موڑ کر ترپائی کر لیں۔ اور دوسری طرف 6 ملی میٹر کے فاصلے پر کچّا ٹانکا کر لیں ۔ اِسی طرح دُوسری سلائی بھی 3 ملی میٹر موڑ کر لیں ۔

6 ۔ دونوں سلائیوں کو ایک طرف کے باہر کے چھٹے ہوئے دھاگے سے آہستہ آہستہ کھینچیں یہاں تک کہ یہ پٹی فراک کے گھیرے کے ناپ کی ہو جائے اس چنٹ والی پٹی کو فراک کے گھیرے کے ساتھ گُم سلائی سے سی دیں ۔





7 - فراک کے اُوپر کنارے پر 1.5 سینٹی میٹر کا نیفہ بنا لیں اور اس میں سے ربن گزار کر پیچھے کی طرف نکال دیں۔ دھوتے اور استری کرتے وقت ربن کو ڈھیلا کر دیں تاکہ فراک پُورا کُھل جائے۔

بچّی کا فراک یوک (YOKE) کے ساتھ

یہ فراک بنانا نہایت آسان ہے۔ اور اس میں کپڑے کے تین مستطیل ٹکڑوں کو اکٹھے جوڑا جاتا ہے۔

رنگ دار یا پھُول دار سُوتی کپڑا : $\frac{3}{4}$ میٹر

کٹائی اور سلائی :

1 - کپڑے کی لمبائی میں سے 60 × 30 سینٹی میٹر ٹکڑا شکل میں دکھلائے گئے طریقے سے کاٹ لیں۔

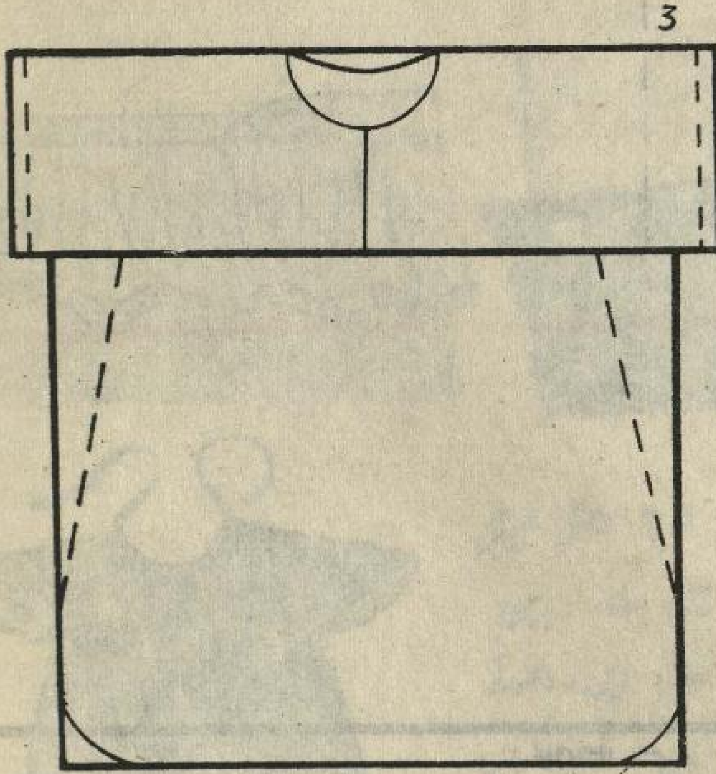
30 س م
60 س م
30 س م
45 س م
3/4 میٹر
90 س م

2۔ اس ٹکڑے کو دوہرا کریں ۔ دوہرا کرنے پر اس کا ناپ 60 × 15 سینٹی میٹر ہوگا یعنی
اج = ب د
= یوک کی لمبائی اور بازو کی چوڑائی۔



اب = ج د
= کندھے کی چوڑائی اور بازوؤں کی لمبائی۔

3۔ اس کے درمیان میں گلا بنانے کے لیے نشان لگالیں اور اس نشان پر کپڑا کاٹ لیں۔
4۔ فراک کا گھیر بنانے کے لیے باقی کے بچے ہوئے ٹکڑے کو دوہرا کریں تو اس سے فراک کا اگلا اور پچھلا گھیرا بن جائے گا ۔
5۔ اس کو یوک کے ساتھ رکھیں اور کناروں سے تھوڑی سی کٹائی کریں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے ۔



6 ۔ گلے پر کپڑے کے رنگ کی مغذی لگائیں۔

7 ۔ یوک کو اگلے اور پچھلے گھیرے کے ساتھ جوڑ لیں اور بازو بھی سی لیں۔

8 ۔ بازو کے اگلے حصے میں الاسٹک ڈالنے کے لیے نیفہ بنا لیں اور اس میں بازو کی چوڑائی کے مطابق الاسٹک ڈال دیں۔

9 ۔ فراک کے گھیرے کی ترپائی کر لیں ۔

سوالات

1 ۔ گُم سلائی کسے کہتے ہیں اور یہ کیسے بنائی جاتی ہے ؟

2 ۔ مشین سے چنٹ ڈالنے کا طریقہ لکھیں ۔

3 ۔ کپڑا کاٹنے سے پہلے کیا کرنا ضروری ہے ؟

4 ۔ بچّی کے فراک کے لیے آپ کس قسم کا کپڑا لیں گی ؟

باب 4

قدیم ،جدید اور علاقائی ٹانکے

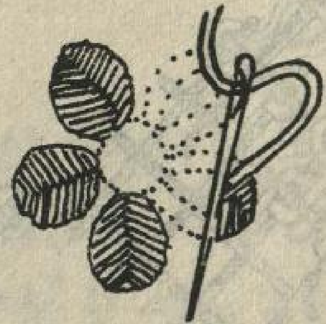
کشیدہ کاری ایک فن اور ہُنر ہے جو ہر لڑکی اور خاتونِ خانہ کو آنا چاہیے کیونکہ کپڑوں پر کڑھائی کرنے سے ان میں نفاست اور خوبصورتی آجاتی ہے اور ویسے بھی اگر کڑھائی خود کی جائے تو خوشی ہوتی ہے ۔ اس باب میں آپ کو مختلف قسم کے قدیم، جدید اور علاقائی ٹانکے بنانے کے طریقے بتائے گئے ہیں جن کو سیکھ کر آپ بآسانی کپڑوں پر کڑھائی کرسکتی ہیں۔

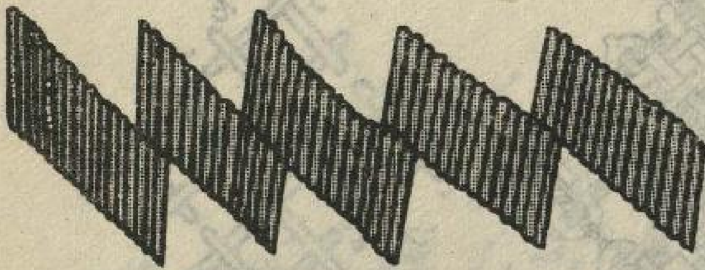
1۔ پھلکاری اور سواتی ٹانکا :

پھلکاری اور سواتی ٹانکا تو ایک ہی ہے لیکن اس ٹانکے سے جو روایتی ڈیزائن بنائے جاتے ہیں ان میں کچھ فرق ہوتا ہے ۔ یہ ٹانکا عام طور پر کرتوں، چادروں پر کڑھائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

بنانے کا طریقہ

1۔ یہ ٹانکا سیدھی طرف سے ساٹن ٹانکے کی طرح بنایا جاتا ہے لیکن اُلٹی طرف سے ٹانکے چھوٹے چھوٹے اور نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں ۔





2- اس کو بنانے کے لیے اُوپر کا ٹانکا تو ساٹن ٹانکے کی طرح بنائیں لیکن نیچے کا ٹانکا پورا لمبا نہ لیں بلکہ نیچے سے چھوٹا سا ٹانکا لے کر پھر سُوئی اُوپر کی طرف نکال لیں۔ اس طرح سے پورا ڈیزائین مکمل کر لیں۔

سندھی ٹانکا

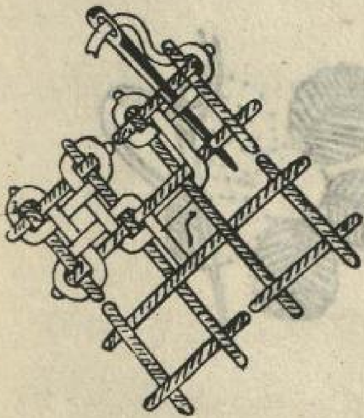
یہ سندھ کا مشہورِ عام ٹانکا ہے جو ہر قسم کے کپڑوں کی کڑھائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

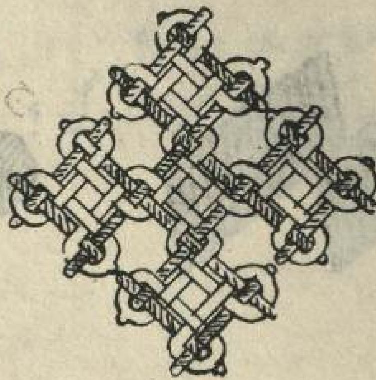
بنانے کا طریقہ :

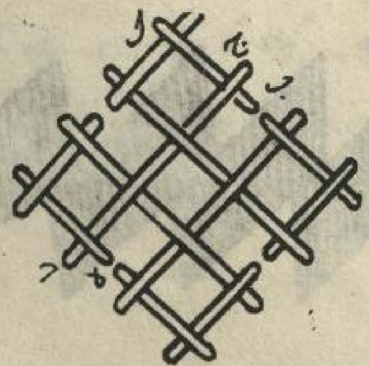
یہ ٹانکا بنانا نہایت آسان ہے کیونکہ اس ٹانکے کی خصوصیت یہ ہے کہ سوائے چند بنیادی ٹانکوں کے تمام کڑھائی انھی ٹانکوں پر اس طرح کی جاتی ہے کہ تمام کڑھائی کپڑے کے اُوپر رہتی ہے۔ اس ٹانکے سے بیل بنانے کے لیے بنیادی ٹانکے لمبے رُخ لیے جاتے ہیں جبکہ ٹکڑی بنانے کے لیے ان کو مربع شکل میں بنایا جاتا ہے۔ یہ ٹانکا موٹے اور باریک ہر قسم کے کپڑوں پر بنایا جا سکتا ہے اور کڑھائی کے لیے چھ تار کا دھاگا استعمال ہوتا ہے۔

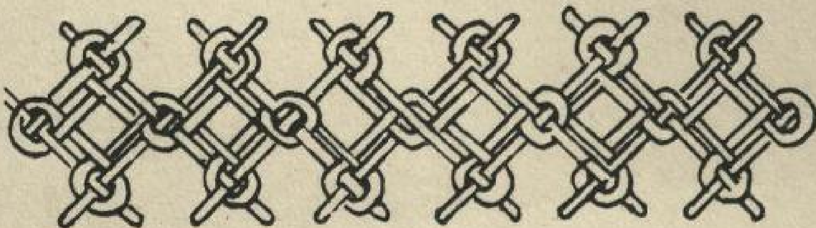
سندھی ٹانکے میں ٹکڑی بنانا :

1- خاکہ میں نمبر1 کو دیکھتے ہوئے دھاگا ا سے اُوپر لائیں اور پھر ایک ٹانکا ب سے ج تک لے جائیں۔ پھر ج سے د تک دھاگا لے جائیں۔ پھر ایک ٹانکا د سے ہ تک









ے جائیں اور اسی طرح خاکے کے مطابق بنائی جائیں یہاں تک کہ بنیادی ٹانکے مکمل ہو جائیں۔

2- خاکہ نمبر 2 کو دیکھتے ہوئے م سے بھرائی شروع کریں اور خاکے کو دیکھتے ہوئے بھرائی مکمل کریں۔

3- سندھی ٹانکے میں ٹکڑی تیار ہے۔

3- شیشے کا کام:

یہ بلوچستان میں بہت رائج ہے مگر اسے ہر جگہ یکساں پسند کیا جاتا ہے اور اس ے بہت خوبصورت چیزیں بنائی جاتی ہیں۔

شیشے کا کام چھوٹے چھوٹے گول شیشوں کے ساتھ دوسرے ٹانکے ملا کر کیا جاتا ہے مثلاً کشمیری، سندھی اور چھوٹا بڑا ٹانکا۔ یہ بھی ہر قسم کے کپڑوں کی کڑھائی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر شیشے کا کام بیل کی شکل میں یا سارا بھر کر بنایا جاتا ہے۔ مثلاً کشن یا قمیض کے گلے وغیرہ میں سارے کپڑے کو شیشے اور پھولوں سے بھر کر کاڑھ لیتے ہیں۔ اور درمیان میں شیشہ رکھ کر پھول بنائے جاتے ہیں۔ پھولوں کی پتیاں ساٹن ٹانکے سے بنائی جاتی ہیں۔ شیشے کا کام چھلے کے ساتھ اور اس کے بغیر بھی ہو سکتا ہے۔ چھلّے کے ساتھ بنانا آسان ہوتا ہے اور زیادہ صفائی سے بنتا ہے۔

بنانے کا طریقہ:

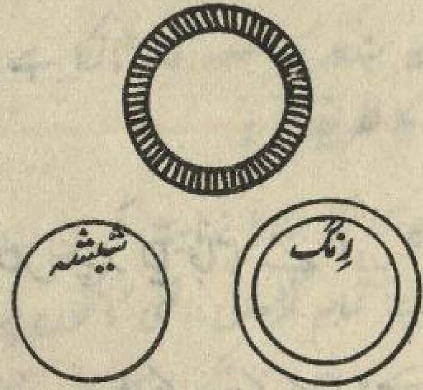
1- شیشے کے چھلّے پر کاج ٹانکا اِتنا نزدیک کریں کہ پورا چھلّہ چھپ جائے۔

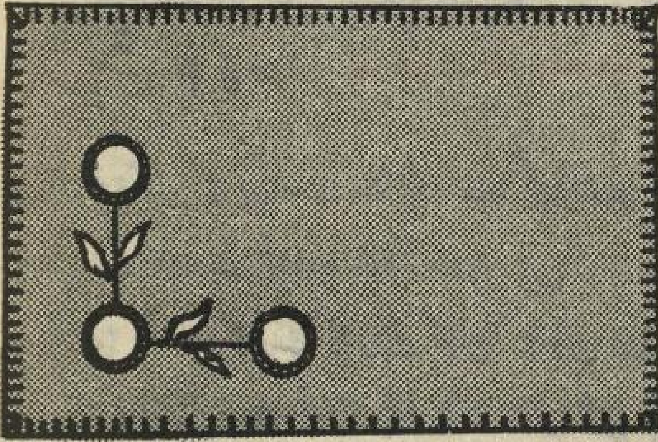
2- ڈیزائن میں جہاں شیشے کی جگہ ہے وہاں شیشہ رکھیں۔

3- اس کے اوپر یہ تیار کیا ہُوا فریم اس طرح رکھیں کہ شیشے کے کنارے چھپ جائیں۔

4- اب اکہرے دھاگے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ٹانکے کاج ٹانکے میں سے لیتے ہوئے کپڑے میں سے نکال لیں۔ اور اسی طرح دائرے میں ساتھ ساتھ ٹانکے آگے بڑھاتی جائیں۔

5 ۔ دائرہ مکمل ہونے پر دھاگا پکّا کر کے توڑ دیں ۔ یاد رہے یہ ٹانکے اس قدر مہین ہوں کہ اُوپر کی طرف نظر نہ آئیں ۔ نیچے ان کی شکل تیپچی کے ٹانکوں جیسی ہوگی ۔



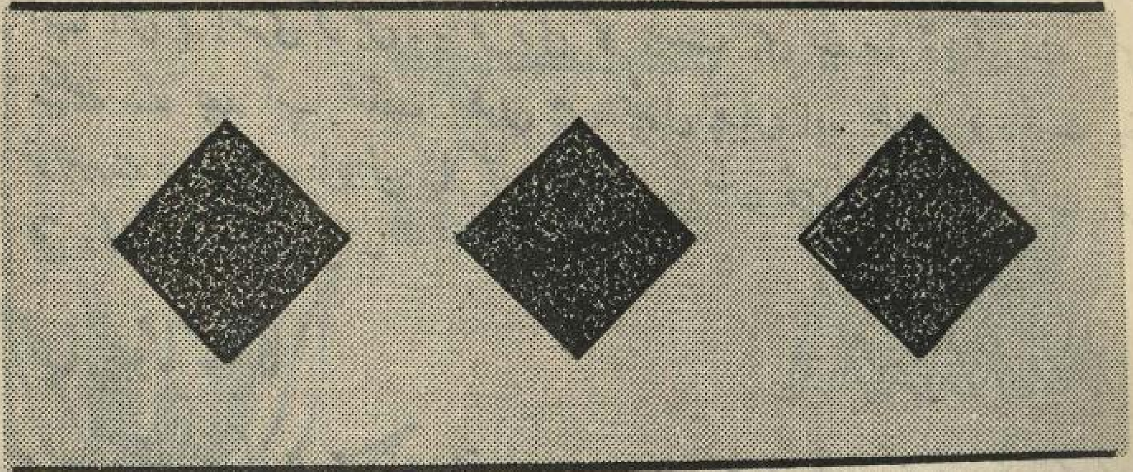


4 ۔ رلی کا کام

رلی کا کام بھی سندھ کا مشہور و معروف کام ہے ۔ اس کام میں کسی ایک رنگ کے کپڑے پر دوسرا رنگ جو اس پر خُوبصورت لگے قینچی سے اس طرح کاٹا جاتا ہے کہ خوبصورت کٹاؤ اور چھوٹے دائرے وغیرہ بن جائیں ۔ اب ایپلیک کے کام کی طرح اس کے کنارے صفائی سے موڑ کر سُوئی سے اس طرح سیا جاتا ہے کہ ٹانکے دکھائی نہیں دیتے ۔ اس کی بیلیں، مربع اور تکونی شکل کی ٹکڑیاں اس طرح لگائی جاتی ہیں کہ خوبصورت ڈیزائن بن جاتا ہے ۔ کپڑے کا انتخاب کرتے وقت یہ خیال رکھیں کہ دونوں کپڑوں کا رنگ پکا ہو جو دھاگا ان کپڑوں کو جوڑنے کے کام آئے گا اس کا رنگ بھی پکّا ہو ۔ ورنہ گہرے رنگ ہلکے رنگوں پر چڑھ جائیں گے ۔

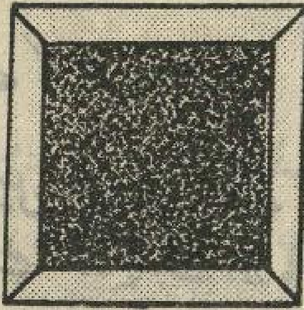
بنانے کا طریقہ :

1 ۔ ایک چارٹ پیپر یا پتلے گتے پر 2.6 سینٹی میٹر مربع بنا کر کاٹ لیں ۔
2 ۔ جس کپڑے پر ڈیزائن کاٹنا ہے اس کپڑے کی ایک پٹی 16.5 سینٹی میٹر لمبی اور 6.5 سینٹی میٹر چوڑی کاٹ لیں ۔ کٹا ہوا مربع اس پٹی کی چوڑائی پر اس طرح



ترچھا رکھیں کہ اس کے اُوپر اور نیچے کے کونوں سے پٹی کا کٹا ہوا کنارہ 1.3 سینٹی میٹر دُور ہو۔ اور دُوسرا مربع اس طرح رکھیں کہ اس پہلے مربع کا فاصلہ 3.8 سینٹی میٹر ہو۔ اب اس مربع کی باہر کی لائنوں (out-line) پر نشان لگائیں۔

3 — اب نشان لگے ہوئے مربع کاٹ لیں۔

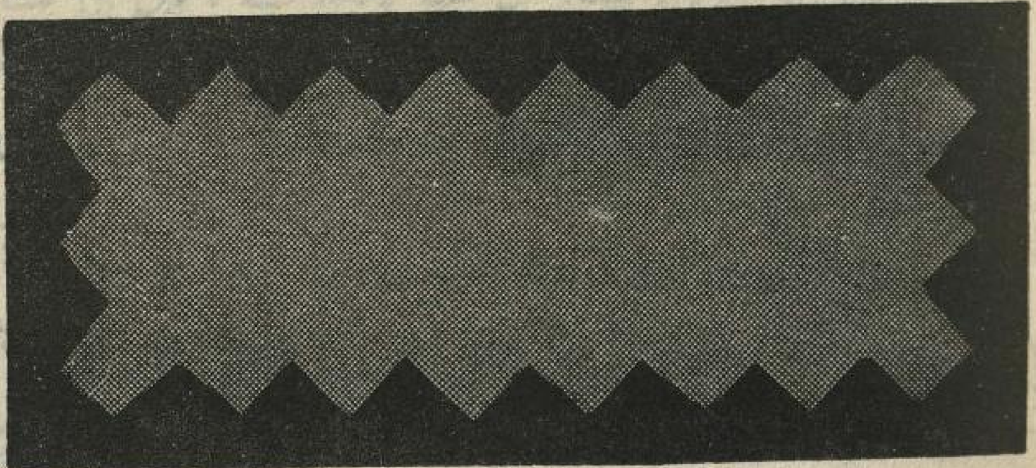


4 — مربع کے چاروں کونوں پر 3 ملی میٹر پر ایک سیدھا کٹ لگائیں۔

5 — اس ڈیزائن والی پٹی کو اصل کپڑے پر رکھ کر پنوں سے جمالیں تاکہ ایک تو سیدھا رہے دوسرے کسی جگہ پر کوئی سلوٹ نہ پڑے۔

6 — پٹی کے کنارے 3 ملی میٹر اندر موڑ کر کپڑے کے ساتھ ترپائی کر دیں۔

7 — ہر مربع کے چاروں اطراف کو 3 ملی میٹر اندر موڑ کر یعنی کٹ تک موڑ کر کپڑے کے ساتھ ترپائی کر دیں۔ ترپائی کے ٹانکے بہت باریک ہونے چاہییں۔



8 - اب اس پر استری کر لیں - یہ تو رلی کا بہت ہی سیدھا ڈیزائن ہے - اس کو سیکھنے کے بعد آپ مختلف شکلوں میں پھول پتیاں اور مثلث و دائرے بنا کر خوبصورت اور پیچیدہ ڈیزائن تیار کر سکتی ہیں - لیکن ڈیزائن بناتے وقت ترپائی کا حق رکھنا مت بھولیں -

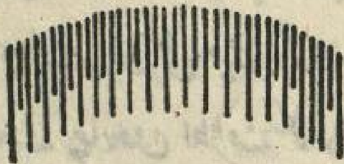
5 - لمبا چھوٹا ٹانکا

یہ ساٹن ٹانکے کی طرح بنایا جاتا ہے - اور ان پھول پتیوں کو بھرنے کے کام آتا ہے جو کہ ساٹن ٹانکے سے نہ بھری جا سکیں - کیونکہ ساٹن ٹانکا ان کی لمبائی اور کٹاؤ کی بے ترتیبی کو بھرنے کے لیے ناکافی ہے - پتوں اور پھولوں میں رنگوں کا شیڈ دینے کے لیے بھی اس ٹانکے کو استعمال کیا جاتا ہے -

بنانے کا طریقہ :



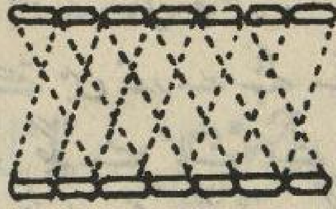
1 - پہلی لائن میں ٹانکے بالترتیب لمبے اور چھوٹے اور بالکل نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں -

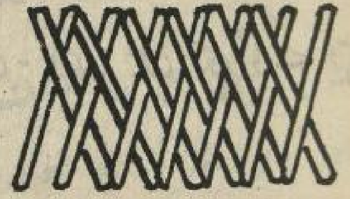


2 - دوسری لائن میں لمبے کی جگہ چھوٹے اور چھوٹے کی جگہ لمبے ٹانکے لے کر سطح کو ہموار کر دیا جاتا ہے -

6 - شیڈو ورک

یہ کڑھائی باریک کپڑے پر کی جاتی ہے جیسے لون ، نائیلون ، آرگنڈی یا کوئی اور باریک کپڑا جس میں سے کڑھائی نظر آ سکے - یہ کڑھائی کپڑے کے اُلٹی طرف کی جاتی ہے - سیدھی طرف یہ کڑھائی بہت خوبصورت اور نازک نظر آتی ہے - اس کے ٹانکے







مشین کے بخیے کی مانند چھوٹے چھوٹے نظر آتے ہیں۔ یہ ٹانکے بالکل نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں تاکہ پھول پتیاں بھر جائیں۔ شیڈو ورک مچھلی ٹانکے سے بنایا جاتا ہے۔

شیڈ ورک

اس میں پھول اور پتوں میں رنگ اس طریقے سے لگائے جاتے ہیں کہ اصلی کا گمان ہوتا ہے۔ جیسے درخت کے ساتھ لگا ہُوا سرسبز پتّہ آپ دیکھیں تو آدھے پر سایہ سا ہوتا ہے اور دُوسرا آدھا حصّہ صاف سا نظر آتا ہے۔ اس لیے اس سائے کو ذرا گہرے رنگ سے اور دُوسرے حصّے کو ذرا ہلکے رنگ سے بنایا جاتا ہے۔ پھُولوں کی پتیاں عام طور پر اندر کی طرف زردانوں کے قریب گہری اور باہر کی طرف سے ہلکی ہوتی جاتی ہیں۔

شیڈ ورک چھوٹے اور لمبے ٹانکے سے بنایا جاتا ہے۔ اس کڑھائی میں شیڈ دینے کے لیے مختلف رنگوں کو آپس میں ملانا پڑتا ہے۔ اِس لیے چھوٹے لمبے ٹانکوں ہی سے یہ کامیابی سے بنایا جا سکتا ہے کیونکہ اس میں ایک رنگ کا ٹانکا دُوسرے رنگ کے ٹانکوں کے بیچ میں لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے شیڈ دکھائی دیتا ہے۔

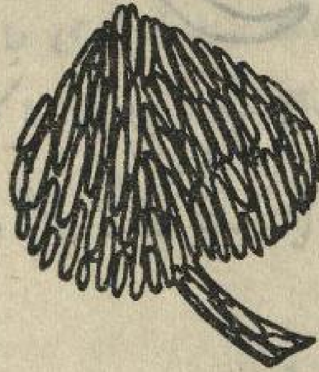
بنانے کا طریقہ :

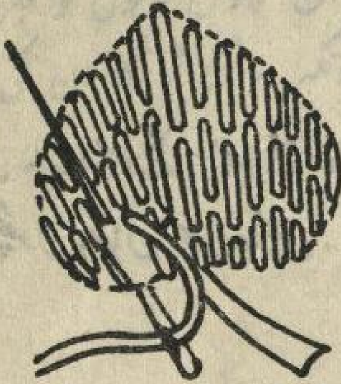
1 - شیڈ ورک میں پھُول بنانے کے لیے آپ ایک ہی رنگ کے تین مختلف شیڈ لیں گی۔ مثلاً ایک نیلے رنگ کا پھُول بنانا ہے تو پہلے گہرے نیلے رنگ سے ایک دو ٹانکے

لمبے اور ایک دو ٹانکے چھوٹے بناتی جائیں ۔

2 ۔ لیکن پھول کے درمیانی حصّے میں قدرے ہلکے نیلے رنگ سے لمبے ٹانکوں کی جگہ چھوٹے اور چھوٹے ٹانکوں کی جگہ لمبے ٹانکے لیے جائیں ۔

3 ۔ تیسرے ہلکے رنگ کا شیڈ پھول کے آخر میں لگائیں ۔ اس میں بھی ٹانکے وہی لمبے اور چھوٹے ہوں گے ۔





نوٹ : پھول کے اندر کی طرف گہرا اور پھر ہلکا رنگ بھی استعمال کر سکتی ہیں ۔ مختلف رنگ بھی استعمال کر سکتی ہیں مگر مختلف رنگ استعمال کرتے وقت آپ مناسب رنگوں کا خیال رکھیں ۔

سوالات

1 ۔ چائے کے نپ کن کے ایک کونے پر پھلکاری اور سواتی ٹانکے سے پھول کاڑھیں ۔

2 ۔ میز پوش کے کونوں پر رلی یا شیشے کا کام کریں ۔

3 ۔ دستی رومال کے کونے پر شیڈ ورک میں چھوٹا سا پھول کاڑھیں ۔

باب 5

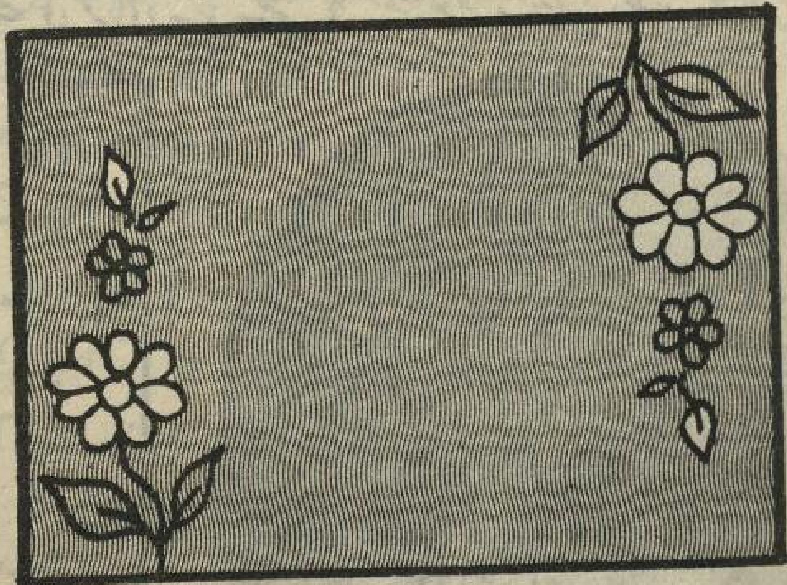
مختلف قسم کی چیزیں بنانا

سلائی سیکھنے کے بعد مختلف قسم کی چیزیں مثلاً ٹرے کور ، ٹیبل میٹس ، ٹی کوزی، ساڑھی کا بارڈر اور پرس بنانا آسان ہوتا ہے اور آپ یہ چیزیں بآسانی بنا سکتی ہیں۔ اس باب میں آپ کو ان تمام چیزوں کے بنانے کا طریقہ بتایا جائے گا۔

ٹرے کور (Tray Cover)

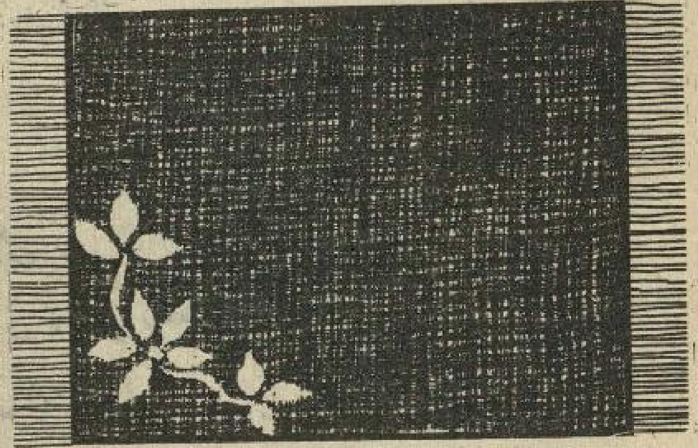
جس ٹرے کے لیے آپ کور بنانا چاہتی ہیں - اس کی لمبائی اور چوڑائی ناپ لیں اور اس میں 2.5 ، 2.5 سینٹی میٹر چاروں طرف سلائی کا حق رکھیں اور اسی ناپ کے مطابق کپڑا کاٹ لیں۔ 2.5 ، 2.5 سینٹی میٹر سلائی کے حق پر ترپائی کرلیں یا کناروں کو کچا کرکے اُوپر کاج ٹانکا کرلیں - بعد میں کچا ٹانکا کھول دیں -

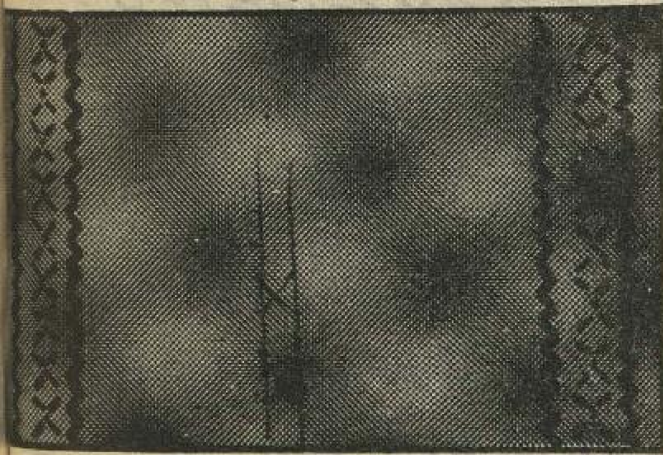
اپنی اُستاد کے مشورے سے نمونے کا انتخاب کریں - اگر آپ اس پر شیشے کا کام کرنا چاہتی ہیں تو اِسے کونے میں یا کناروں پر کریں اور ذرا موٹا سُوتی کپڑا استعمال کریں۔ شیڈو ورک کرنے کی صورت میں باریک کپڑا استعمال کریں اور نیچے استر لگا لیں جس سے صفائی بھی آئے گی اور ٹرے کور بھی مضبوط ہوگا -



ٹیبل میٹس (Table Mats)

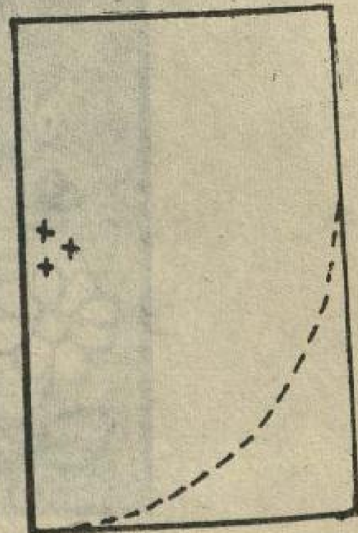
ٹیبل میٹس بنانے کے لیے اندازاً 36 سینٹی میٹر چوڑے اور 46 سینٹی میٹر لمبے ٹکڑے کاٹیں ۔ ترپائی کرنے کے بعد یہ میٹس 34 سینٹی میٹر چوڑے اور 44 سینٹی میٹر لمبے رہ جائیں گے ۔ اگر آپ شیشوں کا کام کرنا چاہتی ہیں تو ایسے ڈیزائن کا انتخاب کریں جو کناروں پر ہو سکے ۔ شیڈو ورک کرنے کے لیے اَستر ضرور لگائیں ۔

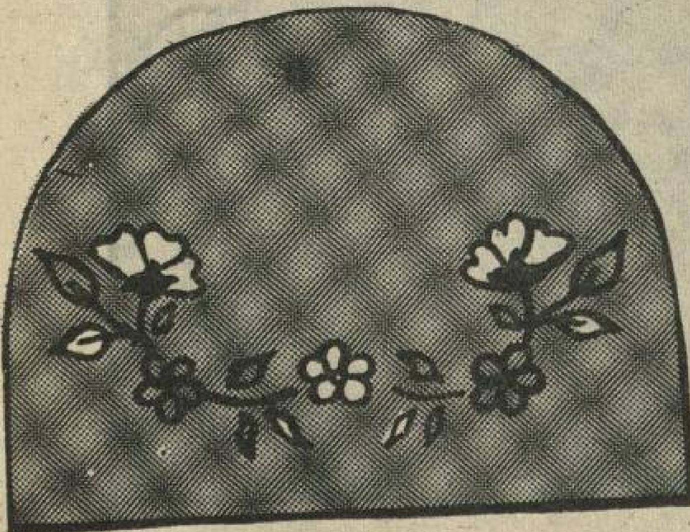




ٹی کوزی کور (Tea Cosy Cover)

کپڑے کے دو ٹکڑے 41 سینٹی میٹر لمبے اور 34 سینٹی میٹر چوڑے کاٹیں ۔ پنسل سے اس کے اُوپر کے حصّے پر تھوڑی سی گولائی کریں ۔ کناروں کی سلائی کے لیے ایک سینٹی میٹر کے فاصلے پر اور نچلے حصّے کی ترپائی کے لیے 3 سینٹی میٹر پر نشان لگائیں ۔ کڑھائی کرنے کے





لیے اُستاد کے مشورے سے نمونے کا انتخاب کریں اور اس کو ٹی کوزی کور کے ایک طرف یا دونوں اطراف پر بنالیں ۔ کڑھائی مکمل ہونے پر پنسل سے لگائے ہوئے نشانات پر کٹائی کرلیں اور سلائی کے حق پر سلائی کرلیں ۔مکمل ہونے پرٹی کوزی کور کا ناپ 31× 38 سینٹی میٹر ہوگا ۔

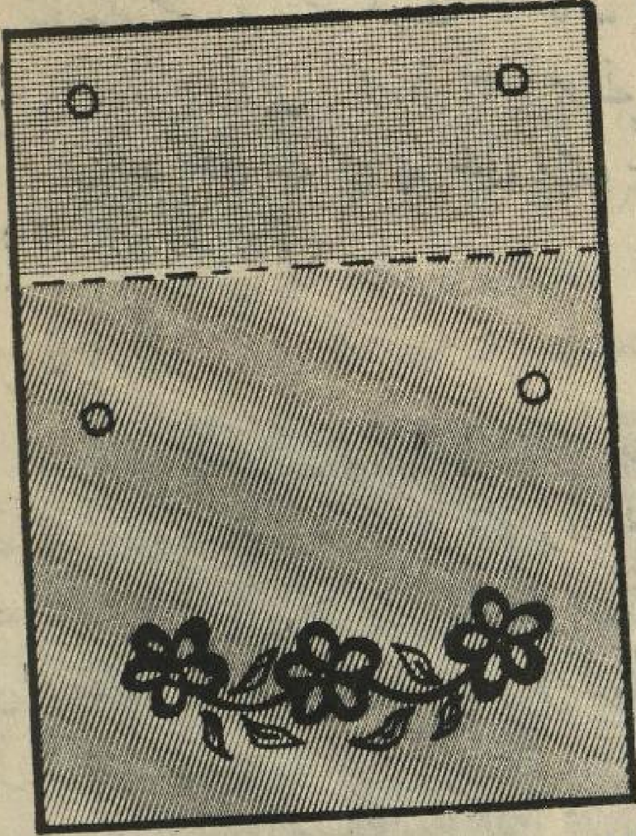
قمیض کا بارڈر

باڈر کے لیے کپڑے کا انتخاب اُستاد کے مشورے سے کریں ۔ کیونکہ یہ کپڑا قمیض کے کپڑے کے مطابق ہوگا ۔ مثال کے طور پر اگر قمیض سُوتی ہے تو باڈر کا کپڑا بھی سوتی ہونا چاہیے ۔ بارڈر کی لمبائی اور چوڑائی آپ کی پسند پر منحصر ہے کہ آپ اسے کہاں کہاں لگانا چاہتی ہیں ۔ اس میں سلائی اور ترپائی کا حق ضرور شامل کریں ۔ اس باڈر پر کسی بھی قسم کی کڑھائی کی جا سکتی ہے ۔

پرس (Hand Bag)

پرس بنانے کے لیے آپ 22 × 34 سینٹی میٹر کے دو ٹکڑے کاٹ لیں ۔ اسی ناپ کا ایک ٹکڑا بکرم کا کاٹ لیں ۔ کپڑے کے ایک ٹکڑے پر کڑھائی کرلیں ۔ اگر آپ ٹیڈو ورک کرنا چاہتی ہوں تو بکرم کی جگہ کپڑے کے رنگ کا اُستر اسی ناپ کا کاٹ لیں ۔بکرم اس لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ٹیڈو ورک کے لیے باریک کپڑا استعمال ہوتا ہے اور بکرم ۔اس میں سے نظر آئے گا ۔ سینے کے لیے پہلے کڑھائی والا کپڑا رکھیں ۔لیکن یاد رہے کہ کڑھائی والا حصّہ اُوپر کی طرف ہو ۔ پھر سادہ کپڑے کی سیدھی طرف اندر کی طرف ہو یعنی دونوں سیدھی طرفیں اندر کی طرف ہوں ۔ اب اس کے اُوپر بکرم رکھیں اور 6 ملی میٹر سلائی کا حق چھوڑ کر سلائی کر دیں ۔ چوتھی طرف سلائی کرنے سے پہلے 10 سینٹی میٹر جگہ چھوڑ دیں اور انھیں سیدھا کر دیں ۔ اب کونوں کا فالتو کپڑا کاٹ دیں اور انھیں سیدھا کر دیں ۔ اس طرح سیدھی طرف باہر آ جائے گی اور اُلٹی طرف اندر چلی جائے گی ۔ اور ان کے درمیان میں بکرم چلا جائے گا ۔ اب اس کپڑے کی لمبائی کو 13 سینٹی میٹر ناپ کر اس طرح تہ کرکے موڑ لیں کہ کڑھائی والی طرف باہر رہے

اور سادہ طرف اندر چلی جائے۔ دونوں کناروں پر ترپائی کر لیں۔ ٹانکے باریک باریک ہوں تاکہ نظر نہ آئیں اور نزدیک نزدیک ہوں تاکہ مضبوط ہو جائے۔ اب جو 7.6 سینٹی میٹر باقی بچا اس کو اس کے اُوپر موڑ لیں تو پرس بن جائے گا۔ پرس کو بند کرنے کے لیے دونوں طرف کے کناروں پر 2.5 ، 2.5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر بٹن لگا لیں۔



سوالات

1 - ٹرے کور، ٹی کوزی اور ٹیبل میٹس کے لیے تین تین موزوں ڈیزائن ڈھونڈھیں۔

2 - ساڑھی یا قمیص کے علاوہ باڈر آپ اور کس کس لباس پر بنا سکتی ہیں؟ قمیص کے گھیرے کے لیے باڈر کا ایک ڈیزائین بنائیں۔

رہن سہن کے مؤثر انداز و طریقے

باب 1

تعلیم حاصل کرنے کی اہمیّت

زندگی کو کامیاب طریقے سے گزارنے کے لیے صرف ذرائع و وسائل کا صحیح مصرف ہی ضروری نہیں بلکہ خاندان اور مُعاشرے کے تقاضے پورے کرنا بھی ضروری ہے۔ ان تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے اپنے گردو نواح کو جاننا اور اس کے مطابق تقاضوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ ایک کامیاب زندگی گزارنے اور خاندان اور مُعاشرے کے تقاضے پورے کرنے کے لیے تعلیم حاصل کرنا ضروری ہے کیونکہ تعلیم اپنے گردو نواح کو جاننے اور اس کے مطابق ان تقاضوں کو بہتر طریقے سے پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ تعلیم سے نہ صرف ذہنی نشوونما اور اخلاقی و رسمی نظم و ضبط حاصل ہوتا ہے۔ بلکہ یہ ہمیں موجُودہ اور آیندہ زندگی کے تقاضے پورے کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اگر مُلک کے لوگ پڑھے لکھے اور تربّیت یافتہ ہوں تو ان کی استعدادِ کار بڑھ جاتی ہے۔ زراعت، صنعت، تجارت، بینکاری، انجنیرنگ، ڈاکٹری اور دیگر شعبوں کی کارکردگی کا انحصار اس میں کام کرنے والوں کی اہلیّت اور استعداد پر ہے۔ جس کا تعلق تعلیم اور فنّی مہارت وغیرہ سے ہے۔

تعلیمی اور تکنیکی ادارے قائم کرنے کے لیے وسائل درکار ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے بڑھتی ہُوئی آبادی کے لیے تعلیمی و تکنیکی ادارے زیادہ تعداد میں

درکار ہوں گے۔ اسی مطابقت سے اخراجات بھی بڑھ جائیں گے۔ اگر آبادی کی شرح اضافہ کو کسی طرح کم رکھا جائے تو ہمارے مختلف وسائل پر بوجھ نہیں پڑے گا گزشتہ سالوں کے دوران آبادی کی شرحِ اضافہ زیادہ ہو جانے سے پاکستان افراطِ آبادی کا شکار ہے۔ ماہرینِ معاشیات کے مطابق آبادی کی یہ بڑھان ترقی میں رکاوٹ کا باعث بن رہی ہے کیونکہ افراطِ آبادی کے لحاظ سے ہمیں دوگنے وسائل و ذرائع پیدا کرنے کی ضرورت ہے اور ان وسائل و ذرائع کو بڑھانے کے لیے آبادی کے افراد کا پڑھا لکھا ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ تعلیم یافتہ و تربیّت یافتہ باہمّت، چُست اور صحت مند لوگ مُلک کا سب سے بڑا سرمایہ ہوتے ہیں اور وہ اپنی خُداداد صلاحیتوں اور قابلیتوں کو کام میں لا کر موجودہ قدرتی ذرائع و وسائل سے زیادہ پیداوار حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک ایسا شخص جو اپنا بوجھ خود اٹھانے کے علاوہ سوسائٹی کے کام آسکے، مُعاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے کام کر سکے اُسے مُعاشرے کا کارآمد رکن کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ جو لوگ مُعاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے کوئی کام نہ کریں وہ مُعاشرے کے کارآمد اراکین نہیں کہلا سکتے بلکہ جو لوگ مُعاشرے اور خاندانی قدروں کے مطابق تقاضے پورے کرتے ہیں وہی مُعاشرے کے کارآمد رکن کہلاتے ہیں۔ جس مُعاشرے میں جتنے زیادہ کارآمد رکن ہوں گے وہ مُعاشرہ اتنا ہی اچھا کہلائے گا کیونکہ اس میں بُرائیاں کم ہوں گی۔ جس مُعاشرے میں جتنے زیادہ افراد تعلیم یافتہ ہوں گے وہ مُعاشرہ اتنا ہی اچھا ہو گا۔

ایک تعلیم یافتہ یا تعلیم حاصل کرنے والی لڑکی پر خاندان، مُعاشرے اور مُلک کی بہت سی ذمّہ داریاں عائید ہوتی ہیں۔ اس لیے غور کریں کہ اس ضمن میں آپ کی کیا ذمّہ داریاں ہیں؟ آپ کی سب سے بڑی ذمّہ داری تو یہ ہے کہ آپ اپنی ذاتی استطاعت کی بنا پر اپنی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ دُوسروں کو کارآمد باتیں بتائیں، سکھائیں اور یہ سوچیں کہ آپ آیندہ ایسی تعلیم حاصل کریں گی جس کی مدد سے کوئی پیشہ اختیار کر سکیں۔

تاکہ خاندان کے لیے اضافی آمدنی کا ذریعہ پیدا ہو اور جس شعبے میں کام کریں وہاں محنت و دیانتداری برتیں تاکہ دُوسروں کو فائدہ ہو سکے۔

ایک خاندان کی خوشحالی کا انحصار افراد کے خوشگوار تعلقات پر ہے۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب گھر کے افراد کی تعداد کم ہو۔ تمام افراد آپس میں پیار و محبّت سے رہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب بنیادی ضرورتیں پوری نہ ہوتی ہوں تو لوگ چڑ چڑے اور بدمزاج ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ماحول میں بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ لوگوں کی ضرورتیں اس وقت پوری نہیں ہوتیں جب ذرائع و وسائل کی کمی ہو یا موجُودہ ذرائع و وسائل کو اچھی طرح استعمال میں نہ لایا جائے تو موجُودہ ذرائع سے بھی بخوبی فائدہ نہیں اٹھایا جا سکتا۔ اگر ہر فرد اپنے خاندان کے مقاصد اور اقدار کو سمجھتا ہو، وقت اور زمانے کی رفتار کو پہچانتا ہو اور مُلک و ملّت کی آواز کے مطابق اپنی ضروریات اور خاندان کے ہر فرد کے احساسات درجہ بدرجہ قدر و منزلت، عزّت اور تکریم کو ملحوظ خاطر رکھتا ہو۔ یہ سب تقاضے پُورے کرنے کے لیے انسان کے کردار اور شخصیّت کی پختگی ضروری ہے اور کردار اور شخصیّت میں پختگی تعلیم کی مدد سے پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا ایک تعلیم یافتہ لڑکی خاندان اور مُعاشرے کی بہتر رکن ہوگی۔

تعلیم ہی کی بدولت انسان میں اپنے آپ کو سمجھنے اور اپنی شخصیّت کا جائزہ لینے کی اہلیّت پیدا ہوتی ہے۔ دُنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جس میں کوئی خامی نہ ہو۔ ان خامیوں اور خوبیوں ہی کی وجہ سے ہر انسان دُوسرے انسان سے مختلف ہے۔ یہ خامیاں یا خوبیاں ظاہری یا باطنی دونوں قسم کی ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگ صرف اپنی اچھائیوں ہی کو مدِّنظر رکھتے ہُوئے احساسِ برتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ صرف اپنی بُرائیوں کو مدِّنظر رکھتے ہُوئے احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں قسموں کے لوگ زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ پہلی قسم کے لوگ دُوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں جبکہ دُوسری قسم کے لوگ اپنی ذات کے لیے بہت زیادہ

نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ اصل اور صحیح انسان وہ ہے جس میں یہ دونوں قسم کے احساسات موجود نہ ہوں بلکہ کردار اور شخصیت میں پختگی ہو تعلیم انسان میں اپنے آپ کو صحیح طور پر سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے اور اپنے آپ کو سمجھنے سے ہر شخص نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی دنیا میں آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور ایسا انسان معاشرے میں مقبول ہوگا۔ کم آمدنی والے گھرانوں میں اگر اولاد زیادہ ہو تو ظاہر ہے والدین پر ان کی تعلیم و تربیت کا زیادہ بوجھ پڑتا ہے اور وہ اولاد کو خاطر خواہ تعلیم دلوانے سے قاصر رہتے ہیں جبکہ جدید دور کے تقاضوں کے لحاظ سے فنّی، سائنسی اور تکنیکی تعلیم کے بغیر بڑے ہو کر آیندہ زندگی میں یہی بچے اپنی ذات، خاندان اور ملک کو فائدہ نہیں پہنچا سکتے جس کے وہ اہل ہو سکتے ہیں بلکہ خود اپنی ذات، خاندان اور ملک کے لیے بوجھ ثابت ہوتے ہیں۔

معاشرے میں مقبولیت اور اعتماد حاصل کرنے کے لیے انسان کو اپنے احساسات پر قابو پانا چاہیے اور موقع کے مطابق ان پر عمل کرنا چاہیے مثلاً

1- گھر میں کسی کے ساتھ اختلاف رائے ہو جائے تو بجائے لڑنے جھگڑنے کے بات کو سمجھنے اور سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

2- بعض اوقات انسان اپنی کسی ذاتی اُلجھن اور مشکل کی وجہ سے ہمّت ہار بیٹھتا ہے اور چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ ایسے موقعوں پر اپنے بزرگوں یا ایسے دوستوں سے مشورہ کیجیے جن کی رائے پر آپ کو اعتماد ہو۔

3- اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر نہ سمجھیں اور جب بھی آپ میں کسی جسمانی یا باطنی کمزوری کی وجہ سے احساسِ کمتری پیدا ہونے لگے تو فوراً اُن خصوصیات کو سامنے لائیں جو کہ آپ میں موجود ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی کمزوریوں کو بھی دور کرنے کی کوشش کریں۔

4- اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ مِل جُل کر رہنے کی کوشش کریں اور اگر کسی کے لیے آپ کے دِل میں غُصّہ یا نفرت ہو تو اس کو اپنی نفرت کا

احساس دلائے بغیر اس کے ساتھ مل جل کر رہنا چاہیے نیز نفرت دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

5۔ ہر مُلک میں اپنی مُعاشرتی رسُومات کے مطابق لباس پہنا جاتا ہے۔ اس طرح سے ایک مُلک کا لباس دُوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً مغربی لباس میں عورتوں کی اگر ٹانگیں ننگی ہیں تو ان کا مُعاشرہ اس چیز کا بُرا نہیں مناتا جبکہ اگر ایک پاکستانی خاتون اس قسم کا مغربی لباس پہنے گی تو اسے معیوب سمجھا جائے گا۔ دُوسرے لفظوں میں اسے اچھا نہیں سمجھا جائے گا کیونکہ یہ نہ صرف ہمارے مُعاشرے بلکہ مذہب کے بھی خلاف ہے۔

6۔ ان مُعاشرتی عوامل کے علاوہ ہمارے ذاتی عوامل پر بھی مُعاشرہ پابندیاں عائد کرتا ہے۔ مثلاً کچا گوشت کھانا یا کھانا دیکھ کر فوراً اس پر جھپٹ پڑنا ہمارے مُعاشرتی تقاضوں کے عین خلاف ہے۔ ایسے موقعوں پر ہمارا مُعاشرہ ہم پر ایسی پابندیاں عائد کرتا ہے جن پر عمل نہ کرنے والے کو مُعاشرہ صحیح طور پر قبول نہیں کرتا۔ یعنی اگر انسان کچا گوشت کھائے تو اس کو جانور کی طرح جنگلی اور وحشی سمجھا جائے گا اور اسی طرح سے اگر کھانا دیکھ کر اس پر کوئی انسان فوراً جھپٹ پڑے گا تو اُس کو بھی جانور کی طرح بدتہذیب اور جنگلی سمجھا جائے گا۔ اس دُنیا نے انسان کے لیے ایک مُعاشرہ تہذیب اور اخلاق کے دائرے میں مرتب کیا ہے۔ یہ مُعاشرہ انسان کے لیے ہے جو کہ اشرف المخلوقات سمجھا جاتا ہے۔ اگر وہ اس کے اصولوں کو اپنانا چھوڑ دے تو دُنیا والے اس کو اشرف المخلوقات کے دائرے میں نہیں گنوا سکتے چنانچہ ہمارا مُعاشرہ ایسے انسانوں کو کسی طرح قبول نہیں کرے گا۔

ہر خاندان اور مُعاشرے کی اپنی سماجی اور مذہبی قدریں اور مقاصد ہوتے ہیں۔ اِنھیں اقدار اور مقاصد کی بنا پر چند رسُومات اور پابندیاں عائد ہوتی ہیں۔ مُعاشرے میں مقبولیت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان رسُومات اور پابندیوں کو قائم رکھا جائے اور اِنھیں توڑا نہ جائے۔ مثلاً کھیل میں ہارنے والی ٹیم بجائے لڑنے جھگڑنے کے جیتنے والی ٹیم سے ہاتھ ملاتی ہے۔ اسی طرح اسلامی

مُعاشرہ کے مطابق لباس کا مقصد جسم کو پوری طرح سے ڈھانپنا ہے اور لباس اتنا ڈھیلا ہونا ضروری ہے جس میں سے جسم کے مختلف حصّوں کا پتہ نہ چلے اور نہ ہی اتنا باریک ہو کہ اس میں سے جسم نظر آئے۔ اسی طرح کھانے کی بھی کچھ قدریں ہیں۔ کچھ کھانے مثلاً سؤر کا گوشت ہمارے مُعاشرے میں حرام اور مینڈک، کیکڑا وغیرہ کھانا ہمارے مذہب میں مکروہ قرار دیے گئے ہیں جبکہ دُوسرے مذہب کے لوگ سب کچھ کھاتے ہیں۔ خواتین کی یہ ذمّہ داری ہے کہ وہ ان تمام اسلامی اقدار کو خود بھی اپنائیں اور اپنے چھوٹوں کو بھی ان پر عمل پیرا ہونے کی تلقین کریں۔

گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ چھوٹوں کی غلطیوں کو نظرانداز کر کے ان سے محبّت کی جائے۔ ان کے ساتھ محبت اور پیار سے پیش آیا جائے۔ بزرگوں اور والدین کی عزّت کی جائے اور ان کے آرام و سکون کا خیال رکھا جائے۔ ان سے ناجائز حقوق یا چیزوں کا مطالبہ نہ کیا جائے۔ ان کی رُسومات اور خاندانی روایات کو ہرگز نہ ٹھکرایا جائے۔ بشرطیکہ وہ خلافِ اسلام نہ ہوں۔ ان سب صفات پر عمل کرنا کوئی مشکل کام نہیں۔ اس طرح ایک دُوسرے کی قدرو منزلت بحال رہے گی جو کہ ایک صحت مند خاندان کے لیے ضروری ہے۔

سوالات

1 - تعلیم حاصل کرنے کے کیا مقاصد ہیں ؟

2 - کردار اور شخصیت کی پختگی سے کیا مراد ہے اس کی مُعاشرے میں کیا اہمیّت ہے ؟

3 - معاشرے میں مقبولیت حاصل کرنے کے لیے کن عوامل کو بروئے کار لانا لازم ہے ؟

باب 2

گھر کے کام کاج

تعلیم یافتہ فرد ہونے کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داریاں :

گھر ایک حکومت کی مانند ہے۔ جیسے کسی حکومت کو چلانے کے لیے ایک سربراہ اور اس کی مدد کے لیے بہت سے مشیروں کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح گھر کو چلانے کے لیے والدہ کے ساتھ مددگاروں اور گھر کے دُوسرے افراد کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھر کی ذمّے داریاں مختلف کاموں میں بٹی ہوتی ہیں۔ کھانا پکانا، برتن صاف کرنا، گھر کی صفائی، کپڑے دھونا اور استری کرنا، سلائی اور دیکھ بھال کرنا۔ یہ سب کام ایک انسان کی ہمّت سے بالاتر ہیں۔ اپنے والدین کی خوشی میں اضافہ کرنے کے لیے اور ان کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھنے کے لیے ان ذمّے داریوں اور کاموں میں ان کا ہاتھ بٹانا چاہیے۔ آپ کی عُمر کی لڑکیاں اپنی والدہ کے ساتھ ان کاموں میں مدد دے سکتی ہیں۔ مثلاً فارغ وقت میں آپ باورچی خانہ میں اپنی والدہ کے ساتھ مختلف کام کروا سکتی ہیں جیسے سبزی بنانا، آٹا گوندھنا وغیرہ۔ چُھٹی کے دن یا سکول سے واپس جا کر اگر کسی دن گھر کی صفائی نہ ہو سکی ہو تو آپ خود تھوڑی بہت صفائی کر سکتی ہیں۔ اپنے اور چھوٹے بہن بھائیوں کے کپڑے دھو سکتی ہیں۔ ان سب کاموں کے کرنے سے نہ صرف آپ کو دلی سکون اور مسّرت حاصل ہوگی بلکہ آپ کی والدہ بھی خوش ہوں گی اور ان کا ہاتھ بھی بٹ جائے گا۔ اگر ایک ہی آدمی کو یہ سب کام کرنے پڑیں تو وہ بہت تھک جائے گا۔ اس کے برعکس کام بانٹ کر کرنے سے کسی کو بھی زیادہ تھکاوٹ نہیں ہوگی۔ اس سے ایک دُوسرے کے کام اور جذبات کا احساس ہوگا اور خاندان میں مجّبت بڑھے گی۔

گھر کے کاموں میں والدہ کی مدد کرنے سے نہ صرف آپ کو یہ احساس ہوگا کہ آپ گھر کی ایک اہم فرد ہیں۔ بلکہ اس سے آپ میں خود اعتمادی آئے گی، کام کرنے کی عادت پڑے گی اور مختلف کاموں میں مہارت حاصل ہوگی۔ اس کے علاوہ اپنی والدہ کی مختلف کاموں میں مدد کرنے سے وقت کی بچت ہوگی اور کام بٹ جانے سے زیادہ آسان ہو جائے گا۔ مثلاً اگر آپ کی والدہ کپڑے دھو رہی ہیں تو چھوٹے کپڑے آپ دھو سکتی ہیں، کلف وغیرہ بنا کر دے سکتی ہیں، کپڑوں کو تار پر ڈال سکتی ہیں اور خشک ہونے پر استری کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ میں خود اعتمادی اور والدہ کے دل میں آپ کے لیے زیادہ محبت پیدا ہوگی۔

گھر کے تمام افراد کو مل جل کر کام کرنا چاہیے اس طرح ہر ایک کو اپنی ذمے داری کا احساس ہوگا اور کسی پر بھی زیادہ بوجھ نہیں پڑے گا۔ کم آمدنی والے گھرانوں میں چاہے وہ گاؤں میں رہتے ہوں یا شہر میں۔ زیادہ تر افراد محنت مزدوری کر کے اپنا پیٹ پالتے ہیں۔ معاشرے اور قوم کا ایک کامیاب اور اہم رکن بننے کے لیے ہر ذی ہوش انسان کا فرض ہے کہ وہ اس قابل بنے کہ معاشی لحاظ سے کسی پر بوجھ نہ بنے بلکہ بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کا سہارا بننے کی کوشش کرے۔ آپ اپنے عزیزوں، رشتہ داروں میں سے بہت سی ایسی خواتین کو جانتی ہوں گی جو تعلیم حاصل کرنے کے بعد کسی نہ کسی شعبے میں کام کر رہی ہوں گی اور اس طرح گھر کی آمدنی میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ یوں ایک طرف وہ اپنی مالی حالت بہتر بناتی ہیں اور دوسری طرف قومی معیشت کو فروغ دینے میں مثبت کردار ادا کرتی ہیں۔ خاندان کا ایک کامیاب اور اہم رکن بننے کے لیے صرف اپنے بوجھ کو ہی سنبھال لینا کافی نہیں بلکہ والدین اور دوسرے افراد کا سہارا بننا بھی ضروری ہے۔

کپڑوں کی دیکھ بھال

کپڑوں کی دھلائی اور استری

کپڑے پہننے کا مقصد صرف ستر پوشی یا جسم کو گرمی یا سردی سے بچانا ہی

نہیں بلکہ کپڑے پہننے سے انسان کی خوش پوشی اور خوش اخلاقی کا بھی اندازہ ہوتا ہے۔ ایک کم قیمت کا صاف سُتھرا اور استری شدہ لباس پہنا ہُوا زیادہ بہتر لگے گا۔ بہ نسبت ایک قیمتی مگر گندے اور سلوٹوں والے لباس کے۔ اس کا مطلب یہ ہُوا کہ لباس کے اچھا لگنے میں قیمت ہی نہیں بلکہ اُس کی صفائی، ستھرائی اور اُجلے پن کو بھی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے پہننے والے کی شخصیت کا بھی اندازہ ہوتا ہے۔ میلے کپڑے ایک تو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں دُوسرے پھٹتے جلدی ہیں اور تیسرے لوگوں پر پہننے والے کا بُرا اثر پڑتا ہے۔

ہر کام کرنے سے پہلے اس کا منصُوبہ بنا لینے سے کام آسان اور جلد ہو جاتا ہے۔ کام کی منصُوبہ بندی ہر شخص شعوری اور غیر شعوری طور پر کر لیتا ہے۔ مثلاً اگر جُمعہ کو آپ نے اپنے کپڑے دھونے ہیں تو آپ ایک روز پہلے ہی کاغذ پر لکھ کر یا دماغ میں پُورے دن کے کاموں کا پلان بنائیں گی۔ آپ یہ دیکھیں گی کہ دن کے کس حصّے میں آپ کپڑے دھو سکیں گی اور باقی وقت میں آپ کیا کیا کام کریں گی۔ اس کا مطلب یہ ہُوا کہ وقت کی منصُوبہ بندی دراصل ایک پورے دن میں کیے جانے والے کاموں کے لیے وقت کی تقسیم کا خاکہ ہے اس طرح سے ہر کام کے لیے جو وقت مخصوص کیا گیا ہے۔ اس مقررہ وقت پر اُسے شروع کر کے اگلے کام شروع کرنے کے وقت تک اسے ختم کر دینا چاہیے۔ کسی کام کو مقررہ وقت پر ختم کرنے کے لیے اس کام کو مختلف حصّوں میں بانٹ کر ہر حصّے کے لیے وقت مقرر کریں اور کام کرتے وقت یہ تجزیہ کرتی رہیں کہ کام کے جس حصّے کے لیے آپ نے جو وقت مقرر کیا تھا اُس سے زیادہ وقت تو نہیں لیا۔ اس طرح سے کام کا منصُوبہ بنا لینے سے وقت اور قوّت دونوں بچتے ہیں اور مقررہ وقت پر کام بھی ہو جاتا ہے۔ مثلاً آپ کے ایک دن کے کاموں میں کپڑے دھونا، کھانا پکانا، صفائی کرنا شامل ہے۔ آپ کاغذ پر ان کاموں کا منصُوبہ اس طرح سے بنائیں گی۔

کام	وقت
1- کپڑے علیحدہ علیحدہ کر کے انھیں علیحدہ علیحدہ صابن میں بھگونا۔	صبح نو بجے سے گیارہ بجے تک (کپڑوں کو علیحدہ علیحدہ کر کے بھگونے میں پندرہ منٹ لگیں گے)
2- گھر کی صفائی۔	سوا نو بجے سے ساڑھے دس بجے تک۔
3- پیاز بنا کر گوشت گلنے کے لیے رکھنا۔	ساڑھے دس سے گیارہ بجے تک۔
4- کپڑے ملنا اور دھو کر تار پر ڈالنا۔	گیارہ سے بارہ بجے تک۔
5- گوشت بھون کر سالن بنانا۔	بارہ بجے سے سوا بارہ بجے تک۔
6- آٹا گوندھنا۔	سوا بارہ بجے سے ساڑھے بارہ بجے تک۔
7- چپاتیاں بنانا۔	ساڑھے بارہ بجے سے ایک بجے تک۔

اُوپر دیے گئے منصوبے سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح کاموں اور وقت کی تقسیم سے وقت کی بچت کی جا سکتی ہے۔

کپڑوں کی صفائی دھلائی مختلف مرحلوں سے گزر کر ہوتی ہے مثلاً اکٹھا کرنا اور چھانٹنا، مرمت کرنا، داغ دھبّے دُور کرنا، بھگونا، دھونا، نچوڑنا، سکھانا اور استری کرنا وغیرہ۔

(1) اکٹھا کرنا اور چھانٹنا

گھر میں میلے کپڑے سب لوگوں کو ایک ہی جگہ رکھنے چاہییں تاکہ دھلائی کے وقت کپڑوں کو جگہ جگہ سے اکٹھا کرنے میں وقت اور قوّت ضائع نہ ہو۔ اکثر گھروں میں میلے کپڑے رکھنے کی جگہ یا تو ایک خاص الماری ہوتی ہے یا الماری کا ایک خانہ یا بید کی بنی ہُوئی بڑی بڑی ٹوکریاں جن میں ہر کوئی اپنے میلے کپڑے تہ کر کے رکھ دیتا ہے تاکہ تھوڑی جگہ پر زیادہ سے زیادہ کپڑے آ سکیں۔ اگر گھر چھوٹا ہو اور میلے کپڑے رکھنے کا کوئی صحیح انتظام نہ ہو تو کسی مضبُوط کپڑے کا بڑا سا تھیلا اس مقصد کے لیے موزوں ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک کھُلے منہ کا بڑا سا تھیلا سی کر اس کے کھُلے منہ کے سرے میں مضبُوط

ڈوری یا سُوت کی رَسّی ڈال لیں۔ اس ڈوری کو کھینچنے سے اس کا مُنہ بآسانی کُھل یا بند ہو سکے گا۔ اس تھیلے کو غسل خانے کے دروازے کے پیچھے یا سٹور یں دروازے کے پیچھے لٹکایا جا سکتا ہے۔ گھر کے ہر فرد کو اس تھیلے کے رکھنے کی جگہ معلوم ہونی چاہیے تاکہ ہر فرد اپنے میلے کپڑے اُتار کر اس یں ڈال دے۔ جب دھلائی کے کپڑے جمع ہو جائیں تو انھیں چھانٹ لیں اور رنگوں اور ریشے کے لحاظ سے انھیں مندرجہ ذیل طریقے سے علیٰحدہ کر لیں۔

(ا) سفید اور ہلکے مگر پکے رنگوں کے سُوتی اور لینن کے کپڑے۔

(ب) تیز رنگوں کے سُوتی اور لینن کے کپڑے۔

(ج) سفید اور پکّے رنگوں کے ریشمی، نائلون اور ڈیکرون کے کپڑے۔

(د) اُونی اور نیم اُونی کپڑے۔

کچھ کپڑوں کو دھونے کے لیے خاص احتیاط درکار ہوتی ہے مثلاً کچے رنگوں کے کپڑے، موزے، دستانے، سویٹر وغیرہ۔ ان کو علیٰحدہ دھونا چاہیے۔ اس کے علاوہ جسم کے ساتھ لگنے والے کپڑے مثلاً بنیان اور شمیض وغیرہ باقی کپڑوں سے علیٰحدہ دھونے چاہییں۔

(2) مرمت کرنا

دھونے سے پہلے اُدھڑے ہُوئے اور پھٹے ہُوئے کپڑوں کی مرمت کرنا ضروری ہے ورنہ وہ اور پھٹ جائیں گے یا پھر پھٹے ہُوئے سِروں پر دھاگے نکل آئیں گے جس سے بعدازاں کپڑے کی مرمت کرنا مشکل ہوگا اور ویسے بھی مرمت یں صفائی نہیں آئے گی۔ قمیضوں، کُرتوں وغیرہ کے بٹن دیکھ لیں جو بٹن آدھے ٹُوٹے ہُوئے ہوں انھیں بھی علیٰحدہ کر کے نئے بٹن لگائیں۔ بعض اوقات بٹن تو ثابت ہوتا ہے لیکن ٹانکے کچّے ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس صورت یں ہر بٹن کو ذرا کھینچ کر دیکھ لیں۔ جو بٹن کچّا محسوس ہو اُسے مضبُوطی سے دوبارہ لگا لیں۔

(3) داغ دھبّے دُور کرنا

کپڑوں پر اگر داغ دھبّے ہوں تو کپڑے اور دھبّے کی نوعیت کے مطابق مناسب محلول کا استعمال کر کے دھبّا دُور کریں۔ دھبّے کو جتنا جلد ہو سکے دُور کرنا چاہیے۔ ورنہ وہ پکّا ہو جائے گا۔ نیز ہمیشہ پہلے سادہ ترین طریقے سے یعنی دھو کر کُھلی ہوا میں رکھنے سے دھبّا دُور کرنے کی کوشش کریں۔ جس حصّہ پر دھبّا لگا ہو صرف اس حصّے پر دھبّا دُور کرنے کا محلول استعمال کریں نہ کہ سارے کپڑے کو اس محلول میں بھگو دیں۔ بہت زیادہ تیز محلول استعمال کرنے سے گریز کریں۔ ہلکا محلول بار بار استعمال کرنا زیادہ بہتر رہے گا۔ بہ نسبت ایک ہی دفعہ تیز محلول استعمال کرنے کے۔ اگر کسی بھی تیز محلول کا استعمال درکار ہو تو اُسے کپڑے کے ایک کونے یا کپڑے کے ایسے چُھپے ہُوئے حصّے پر استعمال کر کے دیکھیں۔ جہاں اگر کپڑے کو نقصان بھی پہنچ جائے تو کپڑا بے کار نہ ہو۔

زیادہ تر دھبّے گاڑھے صابن کے محلول یا دھبّے والے حصّے پر بہت سا صابن کا پاؤڈر ڈال کر دیر تک رگڑنے سے دُور ہو جاتے ہیں۔

(4) بھگونا

بھگونے سے پہلے قمیضوں کے بٹن اور زِپ وغیرہ بند کریں۔ کالر اور کف کھول دیں۔ بعض کپڑے زیادہ میلے ہوتے ہیں ایسے کپڑے صابن اور گرم پانی کے محلول میں کم از کم ایک ڈیڑھ گھنٹے بھگوئے رکھیں۔ اگر کپڑے زیادہ میلے نہ بھی ہوں تو بھی انھیں صابن اور پانی کے محلول میں دس پندرہ منٹ کے لیے بھگوئے رکھیں۔ بھگونے سے کپڑوں کی میل پُھول جاتی ہے اور زیادہ رگڑنے نہیں پڑتے۔ اس کے علاوہ کپڑے جلدی اور آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔ ریشمی اور اُونی کپڑوں کو بھگونا نہیں چاہیے۔

(5) دھونا

بھگونے کے بعد کپڑے کو دھونے کا مرحلہ آتا ہے۔ ہر کپڑے کو اس کے

ریشے کے لحاظ سے گرم یا ٹھنڈے پانی اور ہلکے یا تیز صابن کے محلول میں دھوئیں۔ اگر بہت میلے کپڑوں کو آپ نے کافی دیر بھگویا ہے تو اس میلے صابن کو گرا کر نیا صابن کا محلول بنا کر اس میں دھوئیں۔ ریشمی کپڑوں کے لیے نیم گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کئی سُوتی کپڑے مثلاً شلواریں، چادریں اور تکیوں کے غلاف وغیرہ اگر بہت گندے ہوں تو صابن اور پانی کے محلول میں کچھ دیر اُبال لینے سے جلدی صاف ہو جاتے ہیں اور ریشے کو نقصان بھی نہیں پہنچتا۔ عام سُوتی کپڑوں کے لیے نل کا پانی ٹھیک رہتا ہے۔

مختلف ریشوں سے تیاّر کردہ کپڑوں کو دھونے کے طریقے تفصیل سے اس باب کے آخری حصّے میں دیے گئے ہیں۔

(6) نچوڑنا

سُوتی کپڑوں کو اچھی طرح نچوڑیں۔ ریشمی کپڑوں کو زیادہ زور سے نہ نچوڑیں۔ کیونکہ یہ ریشے کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اُونی کپڑوں کو دونوں ہاتھوں کا پیالہ بنا کر آہستہ آہستہ دبا کر پانی نکالیں۔ نائیلون اور ڈیکرون وغیرہ کے کپڑوں میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ کپڑا لٹکانے پر پانی لٹکے ہُوئے کپڑے کے آخری یا نچلے حصّے کی طرف خود بخود جانا شروع کر دیتا ہے اور اس طرح سے پانی خود ہی کپڑے سے نکل جاتا ہے۔ لہٰذا نائیلون اور ڈیکرون وغیرہ کے کپڑوں کو نچوڑنے کی بجائے جھٹک کر پانی نکالیں اور پھر ایک تہ دے کر ہینگر پر لٹکا دیں تاکہ باقی پانی بھی نکل جائے۔

(7) سکھانا

کپڑوں کو ہمیشہ کُھلی فضا میں سکھانا چاہیے۔ گھر کی چھت، صحن یا گراؤنڈ میں بھی آپ کپڑے سکھا سکتی ہیں۔ رنگ دار کپڑوں کو اُلٹا کر کے سکھائیں۔ جن کپڑوں کے رنگ اُڑنے کا احتمال ہو انھیں دھوپ میں سکھانے سے احتراز کریں۔ جن کپڑوں کو لٹکانے سے ان کی شکل خراب ہونے کا خطرہ ہو اُنھیں اُن

کی اپنی شکل ہی میں کسی سیدھی سطح پر پھیلا دیں۔ مثلاً سویٹر وغیرہ۔ کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں کہ اگر انھیں جھٹک کر ایک تہ دے کر ہینگر میں لٹکا دیا جائے تو سوکھنے پر کپڑے کو استری کی زیادہ ضرورت نہیں رہتی مثلاً کرپلین وغیرہ کی پینٹیں اور wash-n-wear قمیضیں وغیرہ۔ اس کے علاوہ جن کپڑوں کو زور سے نچوڑ کر سکھانے کے لیے ڈالا جاتا ہے نچوڑنے سے ان میں سلوٹیں پڑ جاتی ہیں جو کپڑے کے سوکھنے پر استری میں کافی مشکل پیدا کرتی ہے۔ استری میں آسانی اور قوت اور وقت کی بچت کے لیے ضروری ہے کہ ہر کپڑے کو نچوڑنے کے بعد اچھی طرح جھٹک لیں اور پھر سوکھنے کے لیے ڈال دیں۔ اس کے دو فائدے ہیں ایک تو جھٹکنے سے کپڑے میں سے مزید پانی نکل جائے گا اور دوسرے سلوٹیں بھی کافی حد تک نکل جائیں گی۔

کپڑے کو رسّی، تار یا ڈوری کے اوپر ڈالنے کے بعد بھی دونوں طرف سے پکڑ کر کھینچیں تاکہ زیادہ سے زیادہ سلوٹیں نکل جائیں۔ کپڑے سکھانے کے لیے پٹ سن کی رسّی یا جلد زنگ لگ جانے والی تار استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ رسّی سے گیلے کپڑے کو اس کا رنگ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اسی طرح لوہے کے تار پر سے زنگ لگنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کے برعکس نائیلون کی ڈوری، جست یا تانبے کا تار استعمال کیجیے۔

(8) استری کرنا

کپڑے سکھانے کے بعد استری کا مرحلہ زیرِ عمل لایا جاتا ہے۔ نمدار کپڑوں پر استری اچھی ہوتی ہے۔ اس لیے جب کپڑے ابھی نمدار ہی ہوں تو انھیں تار پر سے اُتار لیں۔ اگر کپڑے بہت زیادہ خشک ہو گئے ہوں تو پھر خود ان کو نمی دینی پڑے گی۔ نمی دینے کے لیے ایک کھلے پیالے میں پانی لیں۔ کپڑے کو پھیلائیں اپنا دایاں ہاتھ پانی میں ڈبو کر نکال لیں اور ہاتھ کو پھیلائے ہوئے کپڑے کے ایک حصّہ پر جھٹکیں تاکہ ہاتھ اور اُنگلیوں میں لگا ہوا پانی کپڑے پر چھڑکا جائے۔ اسی طرح بار بار یہ عمل دہراتے سے سارا کپڑا نمدار

ہو جائے گا۔ کپڑے کو ایک تہ دے کر لپیٹ دیں تاکہ نمی یکساں طور پر سارے کپڑے میں پھیل جائے۔

استری کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔

1۔ استری کو کپڑے کے اُوپر رکھ کر صرف ہلکا سا دبایا جاتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھتے ہیں جب تک کہ تمام کپڑے کی سلوٹیں دُور ہو جائیں۔ اس طرح سے استری کرنے کو پریس کرنا کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ طریقہ اُونی کپڑوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

2۔ اس طریقے میں کپڑے کو پھیلا کر گرم استری اس کے اُوپر دائیں سے بائیں لے جائی جاتی ہے۔ جب تک کہ تمام کپڑے کی سلوٹیں دُور ہو جائیں۔ استری ہمیشہ کپڑے کے ایک سرے سے شروع کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ قمیض استری کر رہی ہیں تو سب سے پہلے قمیض کا گھیرا استری کرنا شروع کر دیں۔ استری شدہ حصّے کو استری کرنے والے تختے سے نیچے لٹکا لیں اس طرح یہ عمل جاری رکھیں جب تک کہ قمیض کے تمام حصّے استری ہو جائیں۔ کپڑے کو پہلے پچھلی طرف سے اور پھر اگلی طرف سے استری کرنا چاہیے۔

استری کی اقسام

کپڑوں کو استری کرنے کے لیے بازار میں عام طور پر استری کی درج ذیل تین اقسام دستیاب ہیں۔

(1) کوئلے والی استری

یہ استری عام طور پر لوہے کی بنی ہوتی ہے لیکن چونکہ لوہے میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس لیے کچھ استریوں کے تلے تانبے یا پیتل کے بنا دیے جاتے ہیں۔ استری کو دہکتے ہُوئے کوئلوں سے بھر کر ڈھکنا کس دیا جاتا ہے اور کچھ دیر رکھنے کے بعد جب استری گرم ہو جائے تو کپڑے کو استری کیا جاتا ہے۔ استری کے دونوں طرف اور پیچھے کی طرف چھید ہوتے ہیں تاکہ کوئلوں

کو ہوا لگتی رہے اور وہ بُجھنے نہ پائیں۔ یہ استری صرف سُوتی، لینن اور ذرا ٹھنڈی ہونے پر اُونی کپڑوں پر استعمال کی جا سکتی ہے کیونکہ اس میں درجہ حرارت کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔

(2) مختلف درجہ حرارت والی استری

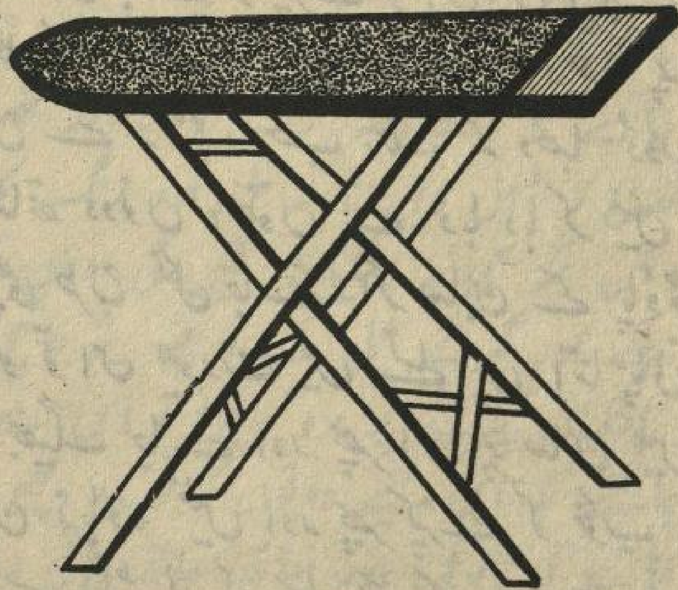
یہ استری بجلی کے ذریعے استعمال کی جاتی ہے اور ہر قسم کے کپڑوں کے لیے مناسب ہے۔ اس کی مٹھی کے اُوپر یا نیچے ایک چھوٹی سی پلیٹ یا رِنگ سا بنا ہوتا ہے۔ جسے استری کا ڈائل کہتے ہیں۔ اسے گھمایا جا سکتا ہے اور ضرورت کے مطابق استری کو ہلکا یا تیز گرم کیا جا سکتا ہے۔ کپڑے کے ریشے کی نوعیت کے مطابق اس ڈائل کو سَیٹ کر لیا جاتا ہے۔ کچھ استریوں پر مختلف درجہ حرارت (مثلاً °150 سے °450 تک) پچاس پچاس یا سو سو ڈگریوں کے فرق سے لکھے ہوتے ہیں۔ جو بھی درجہ حرارت درکار ہو ڈائل کو گھما کر وہاں لے آتے ہیں۔ اس کے لیے ہر ریشے کا درجہ حرارت جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ غلط درجہ حرارت پر استری کرنے سے نقصان ہو سکتا ہے۔ بعض استریوں پر کپڑوں کے نام مثلاً لینن، سُوتی، رے آن، ریشمی، اُونی اور نائیلون وغیرہ لکھے ہوتے ہیں چونکہ یہ استری ہر قسم کے کپڑوں کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے اس لیے سب سے بہتر مانی جاتی ہے۔

(3) بھاپ کی استری

بھاپ کی استری بھی مختلف درجہ حرارت والی استری کی مانند ہوتی ہے مگر اس کی ساخت میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ اس کے نچلے حصّے (پلیٹ) یا مٹھی کے نیچے ایک چھوٹا سا ڈھکنا بنا ہوتا ہے جس کو ہٹا کر اس میں پانی ڈال دیتے ہیں اور ڈھکن دوبارہ لگا کر جس درجہ حرارت پر کپڑا استری کرنا ہو ڈائل کو اسی درجہ حرارت پر سَیٹ کر دیا جاتا ہے۔ جب کپڑے پر استری کی جاتی ہے تو استری کے ساتھ ساتھ کپڑے کو نمی ملتی رہتی ہے۔ اس طرح کپڑوں کو نمی نہیں دینی پڑتی یعنی کام آسان ہو جاتا ہے اور قوّت اور وقت کی بچت ہوتی ہے۔

استری کرنے کا تختہ

عام طور پر گھروں میں استری کرنے کے لیے کوئی میز یا تخت وغیرہ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ لیکن میز یا تخت کی نسبت استری کرنے کا تختہ (Ironing board) کام کو آسان بنا دیتا ہے۔ استری کرنے کا تختہ عام طور پر زمین سے ایک میٹر سے ذرا کم اُونچا 60 سم چوڑا اور 1.5 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ بائیں جانب کا سرا ذرا ہلکی سی نوک بنائے ہوئے ہوتا ہے۔ یہ تختے بنے بنائے بھی بازار میں ملتے ہیں اور خود ناپ وغیرہ دے کر بھی بنوائے جا سکتے ہیں۔ بعض تختوں کے ساتھ بیٹھنے کے لیے سٹول بھی لگا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کپڑے رکھنے کے لیے خانے بھی ہوتے ہیں۔



مختلف قسم کے کپڑوں کی دُھلائی کے طریقے

سُوتی کپڑے

دھونے سے پہلے رنگ دار اور سفید کپڑے علیحدہ کر لیں اور انھیں علیحدہ برتنوں میں بھگوئیں۔ رنگ دار کپڑوں کے رنگ اگر کچّے ہوں تو انھیں بھگونا نہیں چاہیے بلکہ صابن کی جھاگ میں جلدی جلدی ہلکا سا مل کر دھو لیں۔ کچھ کپڑوں کے رنگ اتنے کچّے ہوتے ہیں کہ پانی میں ڈالتے ہی ان کا رنگ نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں پانی میں ایک چھوٹا چمچہ پسی ہُوئی پھٹکڑی یا ایک بڑا چمچہ پسا ہُوا نمک ڈال دیں تو کپڑے کا رنگ کم نکلے گا۔

سُوتی کپڑے دھونے کے لیے عام نل کا پانی ٹھیک رہتا ہے البتہ بہت گندے سفید کپڑے گرم پانی اور صابن کے محلول میں بھگوئیں تاکہ مَیل جلدی نِکل جائے اور دھونے میں آسانی رہے۔ ایک تسلے میں صابن اور پانی کا محلول بنائیں جب جھاگ بن جائے تو کپڑے کو اس میں اچھی طرح سے مَلیں۔ زیادہ میل والے حصّوں مثلاً کالر، کف، قمیض کے دامن وغیرہ پر تھوڑا سا صابن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح سے رگڑیں جب تک کہ دھبّا دُور نہ ہو جائے۔ کپڑے کو رگڑنے کے ساتھ ساتھ دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر مَیل بھی نکالتی جائیں تاکہ کپڑے کا مَیل اچھی طرح نکل جائے۔ اگر صابن کے پاؤڈر کی بجائے صابن کی ٹکیا استعمال کرنی ہو تو اس صورت میں تسلے میں اتنا پانی لیں جس میں کپڑا پوری طرح سے بھیگ جائے اور پھر اس پر صابن مَلیں۔ جو حصّے زیادہ مَیلے ہوں ان پر صابن زیادہ مَلیں اور پھر کپڑے کو خُوب رگڑیں۔ زیادہ مَیلے حصّوں کو ہاتھ سے رگڑنے کی بجائے کپڑے دھونے کے بُرش سے بھی رگڑا جا سکتا ہے۔

جب یہ یقین ہو جائے کہ کپڑے کا مَیل اچھی طرح سے نِکل گیا ہے تو اسے نچوڑ لیں۔ کپڑے کو دوہرا کر کے بائیں ہاتھ میں پکڑ کر دائیں ہاتھ سے

اسے مروڑیں۔ بچے ہُوئے صابن میں کوئی اور مَیلا کپڑا مَل لیں تاکہ یہ صابن ضائع نہ ہو۔ بعدازاں تسلے کا صابن گرا کر اس میں صاف پانی لیں اور صابن والے کپڑے اس میں اچھی طرح سے نتھار لیں۔ کپڑے کو دو تین بار صاف پانی میں نکالیں تاکہ صابن اچھی طرح سے نکل جائے۔ (نتھارنے کے لیے اگر پہلی دفعہ گرم پانی استعمال کرلیا جائے تو صابن جلد نکل جائے گا) اگر کپڑا حسبِ منشا صاف نہ ہُوا ہو تو ایک مرتبہ پھر صابن لگا کر صاف پانی سے دھولیں۔ یہ خیال رہے کہ صابن اچھی طرح سے نکل جائے ورنہ سفید کپڑے استری کرنے پر پیلے ہو جائیں گے اور رنگ دار کپڑوں کے رنگ خراب ہو جائیں گے۔ ویسے بھی کپڑے میں صابن رہ جانے سے کپڑا کمزور ہو جاتا ہے۔

کپڑے دُھل جانے کے بعد اُنھیں سفید کرنے کے لیے رنگ کاٹ اور نیل استعمال کیا جاتا ہے اور باریک کپڑوں مثلاً وائل وغیرہ کے لیے کلف استعمال کی جاتی ہے تاکہ کپڑے خوبصورت لگیں۔

صرف سفید سُوتی اور لینن کے کپڑوں کو مزید سفید دکھانے کے لیے نیل اور رنگ کاٹ استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً "لیکو"۔ اس کے لفافے پر استعمال کرنے کا طریقہ بھی دیا ہوتا ہے۔ ایک شلوار یا قمیض کے لیے تقریباً دو کلو پانی لیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچہ رنگ کاٹ اور تھوڑا سا نیل تھوڑے پانی میں گھول کر ڈال دیں تاکہ نیل اور رنگ کاٹ کی پھٹکیاں نہ بنیں ورنہ کپڑے پر جس جگہ بھی یہ پھٹکیاں لگیں گی وہاں نیل زیادہ گہرا ہو جائے گا۔ اور کپڑے پر ہلکے اور گہرے نیل کے دھبّے پڑ جائیں گے۔ اسی طرح اگر رنگ کاٹ کی پھٹکیاں کپڑے پر رہ جائیں تو اس سے کپڑا جل جائے گا یا پھر کمزور ہو جائے گا۔ اس لیے دونوں کو خُوب اچھی طرح تھوڑے سے پانی میں گھول کر کپڑے کو ڈبوئیں اور ساتھ ساتھ ہلاتی رہیں تاکہ نیل کپڑے پر یکساں رہے۔ (یہ دیکھنے کے لیے کہ نیل بہت زیادہ تو نہیں ہے کپڑے کا تھوڑا سا حصّہ اس میں ڈبو کر اور نچوڑ کر دیکھیں۔ اگر نیل زیادہ ہو تو اور پانی ملا کر اسے ہلکا کرلیں۔) پانی میں سے کپڑا نکال کر اسے نچوڑ لیں۔

کلف سُوتی اور لینن کے لیے استعمال کی جاتی ہے تاکہ وہ اکڑ کر خوبصورت لگیں۔ ویسے تو بازار میں تیار شدہ کلف بھی ملتی ہے لیکن وہ بہت مہنگی پڑتی ہے اس لیے کلف آپ گھر پر خود تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے چار لٹھے کی شلواروں کے لیے ایک دیگچی میں چھ پیالی پانی لیں۔ اس میں تین بڑے چمچ اراروٹ یا میدہ گھول لیں۔ اسے درمیانی آنچ پر پکائیں اور پورا وقت لکڑی کے چمچ سے ہلاتی رہیں تاکہ پھٹکیاں نہ بن جائیں۔ کچھ دیر پکنے کے بعد کلف اُبلنے لگے گی۔ آگ دھیمی کر کے پکاتی رہیں جب تک کہ اس کا رنگ پانی کی طرح یعنی بے رنگ ہو جائے۔ اسے چمچ ہلا ہلا کر ٹھنڈا کریں تاکہ سطح پر اس کی تہ نہ جم جائے۔ بعدازاں تھوڑے سے پانی میں ایک سے ڈیڑھ پیالی کلف ڈال کر ایک وقت میں ایک کپڑا بھگوئیں۔ اگر نیل اور رنگ کاٹ بھی ڈالنا ہو تو نیل اور رنگ کاٹ والے پانی ہی میں کلف ڈال لیں۔ کپڑے کو اچھی طرح سے نچوڑ لیں اور جھٹک کر تار پر پھیلا دیں۔ سفید کپڑوں کو بے شک تیز دھوپ میں ڈال دیں لیکن رنگ دار کپڑوں کو چھاؤں میں مگر ہوا دار جگہ پر پھیلائیں۔

کپڑے ابھی ذرا نمدار ہی ہوں تو استری کر لیں اور ہینگر میں ڈال کر یا تہ کر کے رکھ دیں۔

اُونی کپڑے

اُونی کپڑوں کی دُھلائی میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے انھیں دھونے سے پہلے بھگویا نہیں جاتا۔ مگر زیادہ گندے اُونی کپڑے پانچ منٹ کے لیے نل کے پانی میں بھگوئے جا سکتے ہیں مگر بُنے ہُوئے سویٹر وغیرہ کو بھگونے سے احتراز کریں۔

ہر قسم کے اُونی کپڑے نل کے پانی اور ہلکی قسم کے صابن کے جھاگ میں دھوئیں۔ کپڑے کو جھاگ میں دبائیں مگر رگڑیں نہیں۔ بہت گرم پانی استعمال نہ کریں۔ اس سے کپڑا سُکڑ کر جُڑ جائے گا۔ کپڑے پر کبھی صابن کی ٹکیا نہ رگڑیں۔

جب کپڑا صابن کے جھاگ میں اچھی طرح صاف ہو جائے تو اسے تین مرتبہ صاف پانی میں سے نکالیں۔ پانی کا درجہ حرارت وہی ہونا چاہیے جو کہ صابن کا جھاگ بنانے کے لیے استعمال کیا گیا تھا۔ کپڑے کو دونوں ہاتھوں میں دبا کر پانی نکالیں اسے مروڑ کر نہ نچوڑیں۔ کپڑے کو مزید خشک کرنے کے لیے ایک موٹے تولیے یا چوہری چادر کے اُوپر پھیلا کر لپیٹ دیں۔

اُونی سویٹر اور بھاری اُونی موزے وغیرہ دھونے کے بعد سیدھی سطح پر پھیلائیں۔ اُونی سویٹر وغیرہ دھونے سے پہلے ایک کاغذ پر انھیں پھیلا کر اُن کی اصل شکل پنسل سے بنالیں۔ سویٹر کو زیادہ گندہ نہ کریں۔ ابھی تھوڑا ہی مَیلا ہو تو دھولیں۔ سویٹر کو اُلٹا کر کے باقی اُونی کپڑوں کی طرح ہی دھوئیں۔ دھو لینے کے بعد پانی سے نکالتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ سویٹر کو دونوں ہاتھ پر اٹھائیں تاکہ کوئی بھی حصّہ لٹکنے نہ پائے۔

سویٹر کو ایک بڑے تولیے پر پھیلا کر اور لپیٹ کر دبائیں تاکہ سارا پانی اچھی طرح سے نکل جائے اس کے بعد اسے کاغذ پر بنائے ہُوئے خاکے پر پھیلا دیں لیکن خاکے پر پھیلانے سے پہلے اس کو سیدھا کرلیں۔

سویٹر کو دھوپ میں زیادہ دیر تک نہ سکھائیں اور نمدار سویٹر پر ململ کا کپڑا رکھ کر اسے استری کریں۔ بعض سویٹروں پر قدرتی بُر ہوتا ہے۔ دھونے کے بعد اسے دوبارہ نمایاں کرنے کے لیے ہلکا سا بُرش لگائیں۔

ریشمی کپڑے

ریشمی کپڑوں کے لیے نیم گرم پانی اور ہلکے صابن کی جھاگ استعمال کریں۔ ریشمی کپڑوں کو بھی صابن کی جھاگ میں دبا کر ان کا مَیل نکالا جاتا ہے۔ اُونی کپڑوں کی طرح انھیں بھی رگڑنا نہیں چاہیے۔ پہلے سفید کپڑے دھوئیں پھر ہلکے رنگوں کے کپڑے اور پھر تیز رنگوں کے کپڑے۔ جب جھاگ مَیلا ہو جائے تو کپڑے کو ہاتھوں میں دبا کر نچوڑیں اور نیم گرم پانی میں کم از کم دو یا تین

مرتبہ دھوئیں تاکہ تمام صابن کپڑے میں سے نکل جائے۔ ہاتھوں میں دبا کر پانی نکالیں اور اگر پھر بھی پانی رہ جائے تو اُسے کسی تولیے یا موٹے کپڑے میں لپیٹ کر نکالیں۔ کپڑے کو ہینگر میں ڈال کر سکھائیں۔

ریشمی کپڑا جب ابھی نمدار ہی ہو تو اسے استری کر لیں۔ کوشش یہی ہونی چاہیے کہ ریشمی کپڑوں کو نمی نہ دی جائے کیونکہ خشک ریشمی کپڑے کو نمی دینے سے ان پر دھبّے پڑ جاتے ہیں۔ زیادہ گرم استری استعمال نہ کریں بلکہ ڈائل سیٹ کر کے استری کریں۔

سوالات

1 — گھر کے کاموں میں والدہ کا ہاتھ بٹانا کیوں ضروری ہے ؟

2 — آپ اپنی والدہ کے ساتھ کن کاموں میں مدد دے سکتی ہیں ؟

3 — کپڑے دھونے کے مختلف مدارج لکھیے۔

4 — آپ اپنا سُوتی سفید یونیفارم کس طرح سے دھوئیں گی ؟

5 — اُونی کپڑے دھوتے وقت کن نقاط کو مدِّنظر رکھنا چاہیے ؟

باب 3

گھر میں چھوٹے بھائی بہنوں کی دیکھ بھال

گھر کے باقی کاموں کے ساتھ ساتھ ایک اہم فریضہ بچّوں کی دیکھ بھال بھی ہے جو کہ والدہ کو سرانجام دینا پڑتا ہے۔ جس طرح گھر کے باقی کاموں کے لیے جسمانی قوّت اور وقت درکار ہوتا ہے اسی طرح بچّوں کی دیکھ بھال میں بھی جسمانی قوّت اور وقت کے علاوہ دماغی قوّت بھی درکار ہوتی ہے۔ بچّے کی نگہداشت، جسمانی و ذہنی نشوونما کو بہتر سے بہتر طور پر پروان چڑھانے کی ذمّےداری ماں باپ پر ہی عائید ہوتی ہے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے کہ بچّہ اچھے اور صحت مند ماحول میں پلے بڑھے۔ ابتدا ہی سے بچّے میں صحیح اقدام کا فروغ کیا جائے۔ بڑے اپنے عمل اور کردار سے بچّوں کے سامنے اچھا نمونہ پیش کریں۔

بچّوں کی صحیح نگہداشت ہو۔ بچّوں کے اندر یہ شعور پیدا کیا جائے کہ وہ جس گھر میں رہتے ہیں وہاں ان کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ محبّت و شفقت کا برتاؤ کیا جاتا ہے۔ اس گھر کو صاف ستھرا رکھنا، ماحول کو پُرسکون بنانے میں ان کو بھی حصّہ دار ہونا چاہیے۔ گھر کی طرح ہمسائیگی کے حقوق کا احساس بھی بچّوں میں پیدا کرنا چاہیے۔ اس طرح ان کے دل میں ملک و قوم کے لیے محبّت کا جذبہ اجاگر کرنا چاہیے اور مثالیں دے کر ان کو سکھانا چاہیے کہ بچّوں، بڑوں سبھی کو گھر، خاندان، مُلک اور معاشرے کی ترقی میں بھرپور حصّہ لینا چاہیے۔ اس کے لیے ہر فرد کا خاطر خواہ تعلیم حاصل کرنا اور باہُنر ہونا لازمی ہے۔

ہمارے متوسط درجہ گھرانوں میں عام طور پر ماؤں کو بیک وقت پانچ چھ بچّوں کو پالنا پڑتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ گھر کے تمام کاموں کو بھی خود ہی سرانجام دینا پڑتا ہے کیونکہ اکثر گھرانوں کی اتنی حیثیت نہیں ہوتی کہ وہ نوکر یا اس قسم کا مددگار رکھ سکیں۔ اس لیے بڑی بہن اور بیٹی ہونے کی حیثیت سے آپ پر یہ ذمّےداری عاید

ہوتی ہے کہ گھر کے باقی کاموں میں اپنی والدہ کی مدد کرنے کے علاوہ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال میں بھی مدد کریں۔

چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال میں آپ مختلف کام سرانجام دے سکتی ہیں۔ ان کی دیکھ بھال کے لیے ضروری ہے کہ آپ بچّوں کی ضروریات اور خصوصیات کو سمجھیں اور اس کے مطابق ان کی مدد کریں۔ مثلاً چھوٹے بچّے کے کپڑے تبدیل کروانا، بہت چھوٹے بہن بھائیوں کے لیے دُودھ کی بوتل تیاّر کرنا، چھوٹے بہن بھائیوں کو صبح کے وقت سکول کے لیے تیاّر کرنا، سکول سے واپسی پر ان کے کپڑے بدلوانا اور سکول کا کام کرنے میں ان کی مدد کرنا۔ آپ کو یہ سب کام نہ صرف اپنی والدہ کی موجودگی میں کرنے چاہییں بلکہ والدہ کی غیر موجودگی یا بیماری میں بھی اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو والدہ کی کمی محسوس نہیں ہونے دینی چاہیے۔

اکثر بچّے والدہ کی نسبت بہنوں کا کہا اس لیے نہیں مانتے کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ ان کی اہمیّت والدہ کی نسبت کم ہے۔ لہٰذا بچّوں پر ناراض ہونے کی بجائے آپ انھیں پیار و محبّت سے بات سمجھائیں اور ان کی چھوٹی چھوٹی مشکلات کو حل کرنے میں ان کی مدد کریں۔

بچّوں کو سمجھانے بجھانے کی نسبت بہتر ہے کہ ان کے سامنے آپ اپنی مثال پیش کریں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچّے صاف سُتھرے رہیں تو آپ خود بھی صاف سُتھری رہیں یا اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے چھوٹے بہن بھائی اپنی چیزوں کو سلیقے سے اپنی اپنی جگہ پر رکھیں تو آپ اپنی چیزوں کو سلیقے سے رکھیں تاکہ وہ آپ کو دیکھ کر خود ہی اچھی باتیں سیکھ جائیں۔

بچّے ہمیشہ اپنے اردگرد کے ماحول سے اثر لیتے ہیں اور ان کا سب سے نزدیکی ماحول ان کا اپنا گھر بہن بھائی اور ماں باپ ہوتے ہیں۔ ہر بچّہ عادات و اطوار اپنے گھر سے سیکھتا ہے۔ مثلاً اگر کھانا کھاتے وقت کوئی بڑا کہہ دے کہ مجھے شلجم پسند نہیں میں نہیں کھاؤں گا۔ یا یہ سالن اچھا نہیں پکا ہُوا تو چھوٹے بچّے جنھیں کہ مزے دار یا بدمزہ چیزوں میں ابھی تمیز بھی نہیں ہوتی بڑوں سے سُن سُن کر وہ بھی کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ میں شلجم یا کریلے نہیں کھاؤں گا۔ اسی طرح نو دس ماہ

کے بچّے کو جسے کہ تھوڑی بہت غُصّے اور پیار کی سمجھ ہوتی ہے اگر آپ پیار سے بھی ہلکا سا تھپڑ ماریں گی اور گھر کا ہر فرد بھی اسے اسی طرح پیار کرے گا تو بچّہ سمجھے گا کہ تھپڑ مارنا کوئی بُری بات نہیں اور وہ خود بھی بڑا ہو کر یہی کچھ سیکھے گا۔ اس کے برعکس اگر آپ بچّے کے ساتھ نرمی اور آہستگی سے بات کریں تو بڑا ہو کر وہ بھی نرمی اور آہستگی سے بات کرے گا۔ اس سے ظاہر ہے کہ بچّہ وہی کچھ کرتا ہے جو وہ اپنے اردگرد کے ماحول میں دیکھتا ہے۔ اگر اس کے اردگرد کا ماحول اچھا ہوگا تو بچّہ بھی اچھی عادتیں سیکھے گا۔ اس لیے اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے چھوٹے بہن بھائی اچھی عادات کے مالک بنیں تو آپ اپنی مثال ان کے سامنے رکھیں۔

عام طور پر بچّے جب اکٹھے ہوں تو مل کر شرارتیں کرتے ہیں۔ اصل میں بچّے میں شرارت کرنے کا مادہ بچّے کی ذہانت کا ثبوت ہے اور بچّے شرارت کسی تجسّس کی بنا پر کرتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکے کھلونوں اور گھر کی دیگر چھوٹی چھوٹی چیزوں کو توڑ پھوڑ کر ان کے اندر کام کرنے کا عمل دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض بچّے طرح طرح کے سوالات پُوچھتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچّے کو اس کے سوالات کا اسی طرح جواب دینا چاہیے جیسے کہ ایک بڑے کو آپ پوری تفصیل سے بات بتاتی ہیں۔ کیونکہ بچّوں میں ایک ہی سوال بار بار پوچھنے کی عادت ہوتی ہے اور بار بار وہی جواب تفصیل میں دینے سے بچّے کو بتائی گئی چیزیں ذہن نشین ہو جائیں گی۔ بچّے کو سوالات پُوچھنے پر کبھی جھڑکنا یا ڈانٹنا نہیں چاہیے بلکہ اس کے سوالات کو خاص اہمیّت دینی چاہیے۔ بچّے کی کسی غلطی پر جسمانی سزا دینے کی بجائے اس کو غلطی کا احساس دلانا چاہیے۔ مارپیٹ سے بچّہ باغی ہو جاتا ہے۔ ویسے بھی بہت زیادہ نوک جھونک اور مارپیٹ سے بچّے کی شخصیت دَب جاتی ہے اور وہ احساسِ کمتری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

گھر میں چھوٹے بہن بھائی کی پیدائش پر بچّے بدمزاج اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں اور اسی بدمزاجی اور چڑچڑے پن میں اس کی شرارتیں اور توڑ پھوڑ زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اصل میں بچّہ توّجہ چاہتا ہے کیونکہ جو توّجہ اس کو چھوٹے بہن بھائی کے آنے سے پہلے ملتی تھی اب اتنی زیادہ توّجہ نہیں مل رہی ہوتی۔ یہی سوچ کر وہ اُلٹے سیدھے

کام کرتا ہے تاکہ سب کی توجہ کا مرکز بنا رہے۔ چونکہ آپ کی والدہ نئے بچے کی دیکھ بھال
میں مصروف ہوں گی اور ان کو باقی بچوں کی دیکھ بھال کے لیے وقت نہیں ملتا ہوگا
اس لیے آپ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال رکھیں۔ انھیں پہلے سے زیادہ توجہ
دیں تاکہ والدہ کی کمی پوری ہو سکے۔ انھیں اچھے اچھے کپڑے پہنائیں، کھلونے
دیں اور اُن کی پسند کی اشیا انھیں مہیّا کریں۔ بچّے کو کہانیاں اور اچھی اچھی باتیں
بتا کر مصروف رکھیں تاکہ اس کے دماغ میں یہ خیال ہی نہ آنے پائے کہ اسے
والدہ سے پہلے پوری توجہ نہیں مل رہی۔

بعض بچّے فطری طور پر باغی ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ یہ سب حربے شروع
میں ناکام رہتے ہیں۔ ایسے بچّوں پر سختی اور جبر کرنے سے وہ اور بگڑ جاتے ہیں۔
اصل میں ان کا حد سے زیادہ شریر اور باغی ہونا اس چیز کی علامت ہے کہ ان
کا دماغ ہر وقت کوئی نئی چیز کرنے کو سوچتا رہتا ہے اور جب انھیں کوئی موزوں
دلچسپی فراہم نہیں ہوتی تو وہ تخریبی کارروائیاں شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے لیے
مناسب اور موزوں تعمیری دلچسپیاں فراہم کریں تاکہ وہ خود کو اور گھر کو نقصان
نہ پہنچائیں۔ نیز ان کے ساتھ پیار و محبّت سے پیش آئیں۔

نوزائیدہ بچّے کی دیکھ بھال

بڑے بچّوں کی نسبت ایک نوزائیدہ بچّے کی دیکھ بھال ایک لحاظ سے تو مشکل
ہوتی ہے کہ وہ اپنی تکلیف یا ضرورت نہیں بتا سکتا۔ سب کچھ ماں یا بڑی بہن
کو اپنی عقل اور احساس سے کرنا ہوتا ہے۔ نوزائیدہ بچّے کی دیکھ بھال میں صفائی
بہت ضروری ہے۔ اس کے کپڑوں، بستر، دُودھ پینے کی بوتل، نیز جو چیز یا کپڑا
اس کے قریب ہوگا یا اس کے لیے استعمال کیا جائے اُسے جراثیم سے پاک
ہونا چاہیے۔ تاکہ بچّہ ان سے جراثیم نہ پکڑے کیونکہ نوزائیدہ بچّہ بہت نازک ہوتا
ہے۔ اس کے لنگوٹ (Napkins) ہفتے میں ایک دفعہ صابن اور پانی کے محلول
میں اُبال کر جراثیم سے پاک کرنے چاہییں۔ اس کے علاوہ اوّل تو بچّے کو پیدائش
سے دو ماہ بعد ہی خود پیشاب کروانے کی عادت ڈالیں لیکن اگر اُسے پکڑ کر

پیشاب کروانا مشکل ہو تو جب بھی وہ بستر پر پیشاب کرے فوراً اس کے نپ کن اور بستر کی چادر کو دھوئیں اور دھوپ میں سُکھائیں۔ بچّے کو کبھی بھی زیادہ دیر کے لیے گیلے بستر پر نہ پڑا رہنے دیں بلکہ جونہی وہ پیشاب کرے اُس کا نپ کن اُتار کر اس کی ٹانگیں صاف کر کے اُوپر پاؤڈر چھڑک دیں اور دوبارہ نپ کن باندھ دیں تاکہ جسم اور ٹانگوں پر سُرخ دھبّے یا (rashes) نہ پڑ جائیں۔

اسی طرح بچّے کے دُودھ کا بھی خاص خیال رکھیں۔ اس کے دُودھ کی بوتل کو ہر دفعہ دُودھ دینے سے پہلے اچھی طرح بُرش کے ساتھ رگڑ کر دھوئیں اور پانچ منٹ کے لیے اُبلتے پانی میں بھگوئیں۔ ہر دفعہ تازہ دُودھ بنا کر دیں اور بوتل میں ڈال کر دُودھ کا درجہ حرارت دیکھنے کے لیے اپنے ہاتھ کے اُلٹی طرف یا کلائی پر اندر کی طرف تھوڑا سا دُودھ گرا کر دیکھیں۔ اگر دُودھ آپ کے بازو پر گرم لگے تو اُسے مزید ٹھنڈا کر لیں۔ کیونکہ بہت گرم دُودھ پینے سے بچّے کا گلا خراب ہو جاتا ہے۔ دُودھ پلانے کے بعد اگر دُودھ بوتل میں بچ رہے تو اُسے بچّے کو دوبارہ نہ دیں بلکہ فوراً بوتل کو دھو کر رکھ دیں۔ اسی طرح بچّے کو فیریکس یا جو غذا بھی دی جائے اس کے لیے استعمال ہونے والے برتنوں کی صفائی پر بھی خصوصی توجہ دیں۔

سوالات

1 ـ ایک بہن اور بیٹی کی حیثیت سے آپ پر کیا ذمے داریاں عائید ہوتی ہیں ؟

2 ـ نئے بہن بھائی کی پیدائش پر آپ بڑے بچّوں کی نگہداشت کس طرح سے کریں گی ؟

3 ـ چھوٹے بچّوں کے ساتھ محبّت کا اظہار کرنا کیوں ضروری ہے ؟

4 ـ آپ اپنے ایک نوزائیدہ بہن یا بھائی کی دیکھ بھال میں والدہ کی مدد کس طرح کریں گی؟

5 ـ مندرجہ ذیل سوالات کے سامنے صحیح یا غلط پر نشان لگائیں۔

(ا) نوزائیدہ بچّے کے لیے بڑوں کی نسبت زیادہ احتیاط اور صفائی کا دھیان رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحیح ۔ غلط

(ب) شریر بچّوں کی شرارت کی سخت سزا دینی چاہیے۔ صحیح ۔ غلط

(ج) اگر آپ کا چھوٹا بھائی آپ سے سوال پُوچھے تو اسے جھڑک کر چپ کرا دیں۔ صحیح ۔ غلط

باب 4

گھر کی آرائش و سجاوٹ

گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں ہمارا بیشتر وقت گزرتا ہے اور خاص طور پر عورتوں کا زیادہ وقت گھر ہی میں گزرتا ہے۔ اس لیے گھر کو بہت آرام دہ، صاف ستھرا، سادہ اور باکفایت ہونا چاہیے۔ بہت زیادہ دولت سے تو ہر قسم کا آرام و آسائش مہیّا کیا جا سکتا ہے لیکن کم پیسے میں بہت زیادہ آسائشیں مہیّا کرنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن ایک عقل مند خاتونِ خانہ اپنے ذرائع و وسائل کو عُمدہ طریقے سے استعمال کر کے ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھا سکتی ہے۔ گھر کے آرام دہ ہونے کے لیے ضروری ہے کہ اُسے موسم کے لحاظ سے ٹھنڈا یا گرم کیا جا سکے۔ اور وہاں رہنے سے طبیعت خُوش ہو یعنی گھر خُوبصورت ہونا چاہیے۔ گھر کو خُوبصورت بنانے میں رنگوں کی بہت اہمیّت ہے۔ رنگوں میں ذرا سی تبدیلی سے گرد و نواح کی ہئیت بدل سکتی ہے۔ لیکن ان سب ذرائع و وسائل کے علاوہ گھر کو خوبصورت دکھانے میں صفائی کو بہت زیادہ اہمیّت حاصل ہے۔ جس طرح انسان کے لباس کو خوبصورت دکھانے میں اس کی دُھلائی اور استری وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح گھر کی صفائی گھر کو خوبصورت دکھانے کے لیے ضروری ہے۔ اگر کسی کمرے میں بہت خوبصورت اور قیمتی فرنیچر گرد سے اَٹا ہُوا ہو تو کمرہ کبھی بھی خوبصورت دکھائی نہیں دے گا آپ اس پر بیٹھ کر آرام محسوس نہیں کریں گی۔ کیونکہ ہر لمحہ آپ کو بے چینی رہے گی کہ آپ کے کپڑے خراب نہ ہو جائیں۔ اس لیے صفائی نہ صرف آنکھ کو بھانے کے لیے بلکہ آرام اور دماغی سکون کے لیے بھی ضروری ہے۔ گندی جگہ اور گندے گھر کو دیکھ کر دماغ میں بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ نیز گندا گھر صحت اور تندرستی کے لیے بھی مضر ہے۔ اس کے برعکس صاف ستھرے گھر کو دیکھ کر سکون اور خوشی میسّر آتی ہے۔

گھر کی صفائی

گھر کی آدھی سے زیادہ خوبصورتی اس کی صفائی پر منحصر ہے۔ گھر کو صاف رکھنے کے لیے روزمرّہ صفائی، ہفتہ وار صفائی اور موسم بدلنے پر صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

روزمرّہ صفائی

گھر کی روزمرّہ صفائی میں دروازوں کھڑکیوں کی جھاڑ پونچھ، فرنیچر، قالین اور فرش وغیرہ کی صفائی شامل ہے۔ دروازوں کھڑکیوں کو جھاڑنے کے لیے صاف کپڑا استعمال کریں اور فرنیچر کی صفائی کے لیے اگر نمدار کپڑا استعمال کریں تو یہ گرد بالکل صاف کر دے گا۔ کیونکہ نمدار کپڑا گرد جلدی اٹھا لیتا ہے۔ کھڑکیاں دروازے جھاڑنے کے بعد کپڑا صابن سے دھو کر دھوپ میں پھیلا دیں تاکہ اگلے دن کے لیے استعمال ہو سکے۔

فرنیچر کے لیے علٰحدہ کپڑا استعمال کریں۔ صوفے جھاڑنے کے بعد ان کے لکڑی والے حصّے صاف کپڑے سے پونچھیں۔ گندا کپڑا استعمال کرنے سے صوفوں کا کپڑا بھی گندہ ہوگا اور لکڑی والے حصّے پر بھی لائنیں پڑنے کا احتمال ہے۔

قالین صاف کرنے کے لیے ہینڈل والے بُرش استعمال کیے جاتے ہیں۔ بُرش ہمیشہ قالین کے بُر کے رُخ پھیریں اور اس کی مخالف طرف نہ پھیریں۔ فرش صاف کرنے کے لیے پیلے رنگ کا باریک جھاڑو زیادہ موزوں رہے گا۔ یہ مٹی بہت اچھی طرح اُٹھا لیتا ہے۔ فرش پر کپڑا گیلا کر کے لگائیں تاکہ جو مٹی جھاڑو سے نہ اٹھی ہو وہ گیلے کپڑے سے دُور ہو جائے اور فرش چمک جائیں۔

روزمرّہ صفائی کی ترتیب اس طرح سے رکھنی چاہیے جس سے کہ آپ کے وقت اور قوّت کی بچت ہو سکے۔ سب سے پہلے چیزوں اور فرنیچر وغیرہ کو ترتیب دے کر جھاڑو لگائیں پھر دروازوں اور فرنیچر کی جھاڑ پونچھ کریں اور آخر میں فرش پر گیلا کپڑا لگائیں۔ اگر آپ جھاڑو دینے سے پہلے جھاڑ پونچھ کریں گی تو آپ کو پوری صفائی کر لینے کے بعد پھر ایک مرتبہ فرنیچر اور کھڑکیاں صاف کرنا پڑیں گی کیونکہ جھاڑو دینے سے گرد دوبارہ فرنیچر اور کھڑکیوں پر جم جائے گی۔ کھڑکیوں سے گرد صاف کرنے کے لیے کپڑے

سے جھاڑنے کی بجائے آہستگی سے کھڑکیوں کو پونچھیں تاکہ دوسری چیزوں پر گرد نہ پڑے۔

ہفتہ وار صفائی

گھر کی ہفتہ وار صفائی میں زیادہ تر گھر کے اندر کی صفائی شامل ہے۔ صفائی سے مراد الماریوں اور کپڑوں کی ترتیب ہے۔ سارا ہفتہ الماریوں میں کپڑے اور دیگر چیزیں بے ترتیبی اختیار کرتے رہتے ہیں کیونکہ بعض اوقات سکول کالج جانے کی جلدی میں بے احتیاطی سے کپڑے نکالے اور رکھے جاتے ہیں حالانکہ یہ درست نہیں۔ لہٰذا الماری سے کپڑے ہمیشہ اس طریقے سے نکالیں کہ دوسرے کپڑوں کی ترتیب خراب نہ ہو۔ اس کے علاوہ کمروں کے جالے اُتارنا اور دیواریں جھاڑنا بھی ہفتہ وار صفائی میں شامل ہیں۔ جالے اُتارنے کے لیے ایک لمبے بانس کے آگے جالے اُتارنے والا برش کس کر باندھ لیں اور کونوں کھدروں میں جہاں بھی جالے لگے ہوں اس برش سے اُتاریں۔ عام طور پر جہاں دو دیواریں مل کر کونا بناتی ہیں وہاں پوری دیوار کے ساتھ ساتھ اور چھت پر کونوں میں جالے لگے ہوتے ہیں۔ جس دن جالے اُتارنے ہوں یا دیواریں جھاڑنی ہوں اس دن باقی صفائی جالے اُتارنے اور دیواریں جھاڑ لینے کے بعد کریں۔ دیواریں جھاڑنے کے لیے ایک موٹی لمبی چھڑی کے آگے کپڑا باندھ لیں اور دیواروں کو جھاڑیں۔ جالے اُتارتے وقت اور دیواریں جھاڑتے وقت اپنے سر اور ناک پر دوپٹہ یا کپڑا باندھ لیں تاکہ گرد آپ کے پھیپھڑوں اور سر میں نہ جا سکے۔

سالانہ صفائی

اس میں گھر کی سفیدی کروانا، دروازوں کھڑکیوں کو پالش کرنا یا کروانا اور فرنیچر پالش کرنا شامل ہیں اس کے علاوہ پرانی ٹوٹی پھوٹی چیزوں، فالتو کتابوں، رسالوں اور اخبار وغیرہ کو علیحدہ کر دیں تاکہ گھر میں سے تمام غیر ضروری چیزوں کو نکالا جا سکے۔ یہ سب چیزیں گھر میں بہت زیادہ جگہ گھیر لیتی ہیں اور پھر چاہے کتنی ہی صفائی کیوں نہ کی جائے گھر اتنا صاف نہیں لگتا۔ گھر میں صرف ضرورت ہی کی چیزیں موجود رہنی چاہییں اور فالتو چیزوں کو سالانہ صفائی میں نکال دینا چاہیے۔ ایسی چیزوں کو بیچ کر جو

پیسے آئیں اس سے گھر کی کوئی اور ضروری چیز خریدی جا سکتی ہے۔

فرنیچر کی سالانہ یا موسم بدلنے پر صفائی نہایت ضروری ہے۔ گرم چائے کی پیالی میز پر رکھنے یا بے احتیاطی سے فرنیچر استعمال کرنے سے اس پر داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ آپ فرنیچر گھر پر ہی پالش کر سکتی ہیں۔ پالش بنانے کے لیے ایک بوتل میں تارپین کا تیل، السی کا تیل، اسپرٹ اور سرکہ برابر برابر مقدار میں لے کر اچھی طرح ملا لیں۔ پُرانے کپڑے کی گدی سی بنا کر اسے فرنیچر پر لگائیں اور نرم کپڑے کے ساتھ اتنا رگڑیں کہ سطح چمک جائے۔ اسی طرح گھر میں چاندی، پیتل اور تانبے کی سجاوٹ کی چیزیں مثلاً پھولدان، ایش ٹرے، لیمپ وغیرہ ہوتے ہیں۔ موسم میں نمی کی وجہ سے بعض اوقات یہ کالے ہو جاتے ہیں اور پیتل پر خاص طور پر سبزی مائل مادہ سا جم جاتا ہے۔ انھیں عموماً سال میں ایک دفعہ صاف کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ لیکن بعض اوقات انھیں سال میں ایک دو بار ضرور صاف کرنا پڑتا ہے۔

پیتل یا تانبے کی چیزوں کو براسو (Brasso) سے صاف کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے گلدان یا جو سجاوٹ کی چیز بھی صاف کرنی ہو اُسے کسی پُرانے دانتوں والے بُرش سے صاف کریں تاکہ اس کے گہرے حصّوں میں سے بھی دھُول، گرد وغیرہ صاف ہو جائے۔ زمین پر کوئی اخبار بچھا کر اسے رکھ لیں اور کسی پُرانے مگر نرم سُوتی کپڑے پر براسو لگا کر اسے اس کے تھوڑے سے حصّے پر لگا کر چمکا لیں۔ اسی طرح تھوڑا تھوڑا کر کے سارے گلدان کو صاف کر لیں۔ اسی طرح سے چاندی یا جرمن سلور کے برتنوں کو (Silvo) سے چمکایا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ لیموں کے رَس سے بھی پیتل اور تانبے کی چیزوں کو چمکایا جا سکتا ہے۔

گھر کو صاف رکھنا صرف ایک شخص پر منحصر نہیں بلکہ گھر کے تمام افراد کو اس میں برابر کا شریک ہونا چاہیے۔ ہر فرد کو چاہیے کہ اپنی اپنی چیزوں کو ان کی جگہ پر رکھے سکول سے آ کر جُوتے اور کپڑے بدلتے وقت انھیں ان کی جگہ پر رکھا جائے۔ کتابوں کا بستہ اور ٹفن وغیرہ بھی مخصوص جگہوں پر رکھے جائیں۔ اس کے علاوہ گھر کا کوڑا کرکٹ پھینکنے کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ باورچی خانے کا کوڑا اور چھلکے وغیرہ پھینکنے کے لیے ایک علیحدہ ٹوکری یا ڈبا ایسی جگہ پر رکھیں جو کہ گھر میں آنے جانے والے مہمانوں کے سامنے

نہ ہو اور باورچی خانہ کے اندر یا نزدیک ہی ہو۔ باورچی خانے کا کوڑا اکثر چائے کی پتی کی وجہ سے گیلا ہو جاتا ہے جس سے ٹین وغیرہ کے ڈبوں کے تلے جلد گل جاتے ہیں اور ڈبے بے کار ہو جاتے ہیں اس لیے بہتر ہے کہ کوڑا کرکٹ ڈالنے کے لیے پلاسٹک کی بڑی سی ڈھکنے والی بالٹی اس مقصد کے لیے استعمال میں لائی جائے۔ پلاسٹک کی بالٹی استعمال کرنے کے دو فائدے ہیں۔ ایک تو اس سے تلا نہیں گلے گا اور دُوسرے ڈھکنا اوپر رکھنے کی وجہ سے مکھیاں جمع نہیں ہوں گی۔

اکثر بچّوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ کاپیوں کے کاغذ پھاڑ کر اور ٹافیوں کے کاغذ گھر میں اِدھر اُدھر پھینک دیتے ہیں۔ اس کے لیے کمروں میں بھی کاغذ وغیرہ پھینکنے کے لیے چھوٹے چھوٹے خوبصورت ٹین کونوں میں رکھ دیے جائیں۔ یہ ٹین ڈالڈا کے ڈبے کے گرداگرد کوئی خوبصورت پرنٹ کا کاغذ گوند سے چپکا کر بنائے جا سکتے ہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کمرے کی باقی چیزوں مثلاً بستر کی چادروں اور پردوں وغیرہ کے رنگ کے مطابق اس کاغذ کا پرنٹ اور رنگ ہو تاکہ یہ ڈبا کمرے کے باقی فرنیچر کا ہی ایک حصّہ معلوم ہو اور بُرا نہ لگے۔ اُن ڈبوں کی وجہ سے بچّے کاغذ زمین پر نہیں پھینکیں گے اور گھر صاف سُتھرا رہے گا۔

سجاوٹ کے لیے استعمال کی جانے والی چیزوں میں پھُولوں کی آرائش بھی شامل ہے سال کے مختلف موسموں میں اور خاص طور پر موسمِ بہار میں باغوں اور پودوں میں لگے ہُوئے رنگا رنگ قسم کے پھُول خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ اسی طرح سے اگر انھیں گھروں کے اندر کمروں میں سجایا جائے تو وہ وہاں بھی خوبصورت دکھائی دیں گے اور کمرے کی رونق دوبالا کر دیں گے۔ پھولوں کو سجانے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ پھُولوں کو توڑنے میں کیا احتیاط کرنی چاہیے :۔

1 ۔ پھُولوں کو ہمیشہ سُورج غروب ہونے کے بعد یا صبح سویرے تراشنا چاہیے ورنہ وہ جلدی مُرجھا جاتے ہیں۔

2 ۔ پھُولوں کی ڈنڈیوں کو ترچھا یعنی قلم کی طرح تراشیں۔ اس طرح وہ پانی جذب کرلیں گے اور جلدی نہیں مُرجھائیں گے۔ کٹے ہُوئے سرے کو موم بتی کے شعلے پر تھوڑی دیر گرم کرلیں۔

3- پھولوں کو سجانے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے پانی میں رکھیں اور پھولدان میں جو پانی استعمال کریں اس میں قدرے سرکہ یا نمک حل کریں اس طرح وہ زیادہ دیر تک تازہ رہیں گے۔

4- پھولوں کو ہمیشہ تیز قینچی یا چاقو سے کاٹیں۔ ہاتھ سے توڑنے سے اُن کی ڈنڈیاں ٹوٹ جائیں گی اور پھول گلدان میں صحیح طرح نہیں ٹھہر سکیں گے۔

پھولوں کی آرائش کے اصول

جس طرح کمرے میں فرنیچر رکھنے کے کچھ اصول ہوتے ہیں اسی طرح پھولوں کی سجاوٹ کے بھی کچھ اصول ہوتے ہیں۔

1- پھول سجانے کے لیے مختلف شکلوں کے گلدان، بوتلیں، پیالے، گلاس، جگ اور چائے دانی وغیرہ استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ لیکن ان چیزوں کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ ان کے اوپر کوئی پیچیدہ قسم کا ڈیزائن نہ بنا ہُوا ہو۔ کیونکہ اگر گلدان کی اپنی ساخت اور ڈیزائن پیچیدہ ہوگا تو دیکھنے والے کی نظر پھولوں کی آرائش کی طرف اُٹھنے کی بجائے بار بار اس برتن یا پیالے کی طرف جائے گی جس میں کہ پھولوں کی آرائش کی گئی ہے۔ اگر سادہ گلدان استعمال کیا جائے تو اس سے پھولوں کی آرائش برتن سے زیادہ نمایاں ہوگی۔

نیچے دیے ہُوئے خاکوں میں چند مختلف شکلوں کے پھولدان دیے گئے ہیں ان کی شکل کی مناسبت سے ان میں جس طریقے سے پھول لگانے چاہییں وہ باریک خطوط سے ظاہر کیے گئے ہیں۔



2 ۔ پھولوں کی آرائش کے وقت دو چیزوں کو مدِّنظر رکھنا ہوتا ہے آیا آرائش کسی کونے کے لیے درکار ہے یا کہ کسی میز پر درمیان میں رکھنے کے لیے؟ اگر تو آرائش کونے میں کرنی ہو تو اس کے لیے پھولوں کی آرائش اس طرح سے کی جائے کہ سامنے کی طرف سے تمام آرائش صحیح نظر آئے اور پھولوں کا رُخ دیوار کی طرف نہ ہو اس کے لیے تین، پانچ یا سات پھول درکار ہوتے ہیں لیکن اگر بڑی جگہ پر پھولدان رکھنا ہو تو اس کے لیے زیادہ پھول بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر آرائش کسی درمیانی جگہ کے لیے درکار ہو تو اسے چاروں طرف سے ایک جیسا نظر آنا چاہیے۔







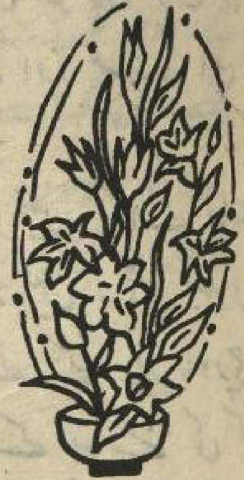
3 ۔ پھولوں کی آرائش کے وقت پھولوں کے رنگ کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اگر پھولوں کا رنگ کمرے میں استعمال کیے گئے باقی رنگوں کے مطابق ہو تو پھولوں کی آرائش اور زیادہ خوبصورت لگے گی۔ شوخ رنگ کے پھولوں کے ساتھ شوخ رنگ کے پھولدان استعمال نہ کریں۔ سیاہ یا مٹیالے رنگوں کے پھولدان زیادہ موزوں رہیں گے۔

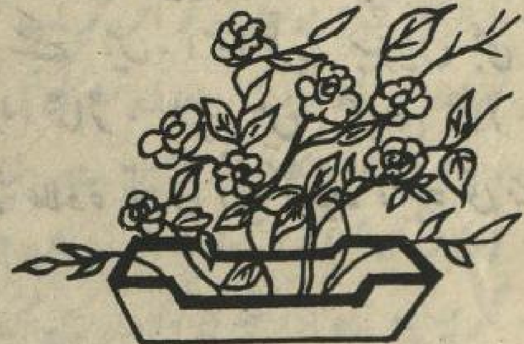
پھول خواہ کسی طرح سے بھی سجائے جائیں اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ پھولوں کی ڈنڈیاں پوری طرح سے پانی میں ڈوبی ہوئی ہوں۔

پھولوں کی ڈنڈیوں کی لمبائی بہت اہم چیز ہے جسے مدِّنظر رکھنا چاہیے۔ ان کی سب سے لمبی ڈنڈیاں پھولدان کی لمبائی + اس کی اونچائی کے برابر ہونی چاہییں۔ اگر پھولدان بوتل نما ہو تو سب سے لمبی ٹہنیوں کی لمبائی پھولدان کی لمبائی سے قریباً ڈھائی گنا ہونی









چاہیے کیونکہ ایک لمبائی تو پھولدان کے اندر ہی چھپ جائے گی باقی ڈیڑھ گنا پھولدان میں اچھی لگیں گی۔ ویسے پوری آرائش کے لیے بھی چھوٹی بڑی ٹہنیاں ملا کر استعمال کی جاتی ہیں۔ ساری ایک ہی لمبائی کی یا ساری چھوٹی ٹہنیاں استعمال کرنے سے آرائش اچھی معلوم نہیں ہوگی۔

گملوں میں پودے اُگانا

جس طرح اندرون خانہ کو زیادہ آرام دہ اور خوبصورت بنانا ضروری ہے اسی طرح گھر کے بیرونی حصّے کو بھی زیادہ خوشنما بنانا چاہیے۔ گھر کے بیرونی حصّے کی خوبصورتی درخت، پودوں، پھُولوں اور گھاس سے بڑھائی جا سکتی ہے۔ ان درختوں، پودوں اور ہریالی کے بہت سے فائدے ہیں۔ ایک تو ان کے خوشنما رنگ دیکھ کر انسان کا دل خوش رہتا ہے۔ دوسرے ان کی چھاؤں سے گھر کے بعض حصّے ٹھنڈے رہتے ہیں اور تیسرے ان سے پھل سبزیاں وغیرہ حاصل کی جاتی ہیں جس سے بچت ہوتی ہے۔

گھروں کے باہر پیڑ پودے وغیرہ مناسب منصوبہ بندی کے بغیر نہیں لگانے چاہییں۔ بلکہ ہر قسم کے پودے اور پھُولوں کے لیے پہلے جگہ متعین کر کے دیکھ لیں کہ ان جگہوں پر یہ پودے اور پھُول اچھے لگیں گے یا نہیں۔ مثلاً سبزیاں وغیرہ اُگانے کے لیے باورچی خانہ کے ساتھ کچّی زمین یا صحن کے کچھ حصّے کو کھود کر جگہ بنالیں۔ گھر کے سامنے کی کھُلی جگہ میں گھاس اُگا کر دیوار کے ساتھ پھل دار درخت اور اطراف میں پھُولوں کی کیاریاں بنائی جا سکتی ہیں۔ کئی گھروں کے آگے کھُلے لان یا جگہیں نہیں ہوتیں اس صورت میں پودے اور پھُول گملوں میں اُگا کر رکھے جا سکتے ہیں۔ اسی طرح سبزیاں بھی کریٹوں میں اُگائی جا سکتی ہیں۔ ہرا دھنیا، ہرا پودینہ، ٹماٹر، سبز مرچیں، گوبھی، آلو، پیاز وغیرہ ان میں اُگائے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ توری اور کریلے وغیرہ کی بیلیں بھی چڑھائی جا سکتی ہیں۔

پودے تیّار کرنے کے دو بڑے طریقے ہیں

1- بذریعہ بیج جس میں کہ زمین کو نرم کر کے اس میں بیج ڈال دیا جاتا ہے۔

2- بذریعہ نباتاتی اجزا یعنی قلم، داب، جڑوا اور چھلا وغیرہ۔ قلم عام طور پر گلاب اور کچھ پھلوں کی لگائی جاتی ہے۔ اس میں پودے کی ایسی ٹہنی کاٹ کر زمین میں اسی رُخ سے دبا دی جاتی ہے کہ جس میں اطراف سے ٹہنیاں نکلنے والی ہوں اور ٹہنیوں یا قلم پر آنکھ کا رُخ اُوپر کی طرف ہو۔ شاخ پر جگہ جگہ چھوٹی چھوٹی شاخیں پھُوٹی ہوتی

ہیں یا دائرے سے بنے ہُوئے ہوتے ہیں۔ اسے آنکھ کہتے ہیں انھیں سے نئی شاخیں پھُوٹتی ہیں۔
کسی لگے ہُوئے پودے کی شاخ کو جس جگہ سے کہ اس کے پھُوٹنے کے لیے آنکھ بنی ہو زمین میں دبا کر نیا پودا بناتے ہیں اسے داب کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے دو ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ عام طور پر چنبیلی یا موتیا کے پودے اس طرح لگائے جاتے ہیں۔
جڑدا اور چھلا بھی شاخ کے وہ حصّے ہیں جس جگہ سے کہ وہ پھُوٹ سکتی ہے۔ چھلا کسی شاخ کے گرد بنے ہوئے چھلے نما حلقے کو کہتے ہیں جیسے کہ بانس کی شاخوں پر اور گنّے کے اُوپر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چھلے بنے ہوتے ہیں۔ جب بانس کی شاخ کو اس چھلے والی جگہ سے کاٹ کر زمین میں دبا دیا جائے تو اسی جگہ سے پودا اُگ آتا ہے۔
ان دو طریقوں کے علاوہ چھوٹے چھوٹے اُگے ہُوئے پودے بازار سے خرید کر گملوں میں لگائے جا سکتے ہیں۔ اسے پنیری کہتے ہیں۔

سوالات

1 - گھر کو صاف رکھنے کے لیے آپ کیا کیا تدابیر اختیار کریں گی؟
2 - اگر فرنیچر گندا ہو جائے تو اس کو آپ کس طرح سے پالش کریں گی؟
3 - گھر اور گھر کی دیگر چیزوں کی صفائی کی کیا اہمیّت ہے؟
4 - روزمرّہ صفائی کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجیے؟
5 - پھُولوں کی آرائش کے کیا اصول ہیں؟
6 - گھر پر پودے اور پھُول اُگانے کے کیا فوائد ہیں؟
7 - آپ گملوں میں پودے کس طرح سے اُگائیں گی؟

ابتدائی طبّی امداد

باب 1

عام امراض ان کے اسباب اور احتیاط

بعض بیماریاں جسم میں خاص قسم کے زہریلے مادے داخل ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ زہریلے مادے جسم میں داخل ہو کر نشوونما پاتے ہیں اور دوسرے تندرست انسانوں کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ زہریلے مادے حقیقت میں نہایت چھوٹے چھوٹے زندہ جرثومے ہوتے ہیں۔ چنانچہ ایسے امراض جو ایک انسان سے دوسرے انسان کو لگ سکیں، متعدی امراض کہلاتے ہیں۔ مثلاً انفلوئنزا، خسرہ، ملیریا، ٹائیفائیڈ وغیرہ۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ اگر کبھی آپ کے سر یا پیٹ میں درد ہونے لگے تو کس قدر بیزاری محسوس ہوتی ہے۔ اگر ذرا طبیعت خراب ہو تو مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو بھی اچھی طرح نہیں کر پاتے۔ کوئی کام مجبوری کی وجہ سے کرنا پڑے تو بے چینی اور بے دلی سے کرتے ہیں۔ ایسے کام کا نتیجہ خاطر خواہ نہیں ہوتا۔ نہ کہ کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جائیں جو جسمانی طور پر زیادہ تکلیف دہ ہو اور زیادہ دنوں جاری رہے۔ ایسی صورت میں مریض کو جو تکلیف پہنچتی ہے، اس سے ایک طرف تو گھر والوں کو تکلیف ہوتی ہے اور دوسری طرف علاج معالجہ پر خرچ اضافی اخراجات کا باعث بنتا ہے۔ غرض یہ کہ گھر کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ اسکول سے ناغہ ہونے سے پڑھائی کا بھی حرج ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کے لئے لازم ہے کہ ہم سب کو عام امراض کے بارے میں مکمل معلومات ہوں تاکہ اپنے بچاؤ کے اسباب کئے جا سکیں اور مان لیں کہ ہر قسم کی احتیاط کے باوجود بیماری کے ابتدائی آثار ظاہر ہونے لگیں تو ایسی فوری تدابیر کی جا سکیں جن کی مدد سے روک تھام کی جا سکے۔ اگر معاشرے

کا ہر فرد صحت مند ہو تو سوچیے کہ ہماری صحتِ عامہ کا معیار کتنا بلند ہو جائے گا۔ قوم کی قوّت و توانائی کس قدر بڑھ جائے گی۔

انفلوئنزا:

انفلوئنزا کا سبب ایک چھوٹا سا جرثومہ ہوتا ہے جو ناک کے ذریعے انسانی جسم میں داخل ہوتا ہے۔ یہ مرض اکثر وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے اور ایک شخص سے دوسرے شخص کو فوراً لگ جاتا ہے۔

علامات:

جسم میں شدید درد۔ نزلہ۔ تیز بخار۔ کھانسی۔ آنکھوں اور ناک سے پانی بہنا۔ چھینکیں آنا وغیرہ وغیرہ۔

احتیاط:

1۔ مریض کو الگ کمرے میں رکھنا چاہیے تاکہ دوسروں کو بیماری نہ لگ سکے۔
2۔ مریض کو آرام سے بستر پر لٹا دیں۔ اس کی ٹانگوں اور پاؤں کو گرم رکھیں اور سردی سے بچائیں۔
3۔ مریض کو نرم ابلا ہوا انڈا، پھل، سوپ وغیرہ دیں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
4۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

ملیریا:

یہ ایک مخصوص متعدی بیماری ہے اور عموماً مچھروں کے کاٹنے سے ہوتی ہے کیونکہ مچھروں کے کاٹنے سے جراثیم خون میں داخل ہو جاتے ہیں اور چند دن کے بعد بخار آنے لگتا ہے جو کہ ملیریا کی نشاندہی کرتا ہے۔

علامات:

مریض کو سخت سردی لگنے سے کپکپاہٹ ہوتی ہے اور تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔ ساتھ ہی قے بھی ہوتی ہے جس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے۔ سخت پسینہ آنے کے بعد بخار اُتر جاتا ہے۔ بعض اوقات دو یا تین دن کے بعد بخار چڑھتا اُترتا رہتا ہے۔ اس کو باری کا بخار بھی کہتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

1 چونکہ ملیریا صرف مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے، اس لیے اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لئے

ضروری ہے کہ مچھروں کا خاتمہ کیا جائے۔ چونکہ مچھر کھڑے پانی میں انڈے دیتے ہیں اس لیے محلے اور چاروں اطراف کے گڑھوں میں پانی یا کوڑا کرکٹ نہ بھرنے دیں تاکہ مچھر پیدا نہ ہوں۔ بہتر ہے کہ گڑھوں کو مٹی سے بھر دیں یا پانی پر مٹی کا تیل اور ڈی ڈی ٹی ملا کر چھڑک دیں۔

2۔ اگر مچھر پیدا ہو جائیں تو مچھر مارنے کی دوا چھڑکیں۔ بہتر ہے کہ ملیریا کے دفتر کو مطلع کیا جائے تاکہ وہ دوا چھڑک جائیں۔

3۔ گھروں میں بھی اگر مچھر ہوں تو دوا چھڑک کر کمروں کو بند کر دیں تاکہ مچھر مر جائیں۔

4۔ رات کو مچھر دانی لگا کر سوئیں۔

5۔ ملیریا کے دنوں میں کونین کا استعمال ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

خسرہ:

یہ ایک خاص قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو عام طور پر ناک اور منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

علامات:

خسرہ میں پہلے تین چار روز بخار، کھانسی نزلہ ہوتا ہے اور اس کے بعد جسم پر سرخ سرخ نشان جال کی صورت میں نظر آنے لگتے ہیں۔ مرض تقریباً ایک ہفتہ تک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض پھیپھڑوں اور کانوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

احتیاط:

چونکہ یہ ایک مریض سے دوسرے کو بہت جلد لگ جاتا ہے اس لیے اس کے مریض کو بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

1۔ مریض کو علیحدہ رکھیں اور اس کے کمرے کو صاف ستھرا رکھیں اور ہوا کے لئے کھڑکیوں کو اس طرح کھولیں کہ کمرے میں تازہ ہوا تو آئے لیکن مریض ہوا کے جھونکوں سے محفوظ رہے۔

2۔ مریض کے برتن علیحدہ رکھیں اور ان کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔

3۔ مریض کی آنکھوں کو ہر گھنٹے بعد بورک ایسڈ اور پانی کے محلول سے دھوئیں اور اس کے منہ میں دن میں دو تین مرتبہ بورک گلیسرین لگائیں۔

4۔ مریض کو مکمل آرام کرنے دیں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

چیچک:

یہ مرض بہت مہلک ہے اور ایک خاص قسم کے جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے جن کو وائرس کہتے ہیں۔

علامات:

نزلہ، کھانسی اور بخار سے یہ مرض شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد ایک ڈیڑھ ہفتہ کے اندر تمام جسم پر دانے ہو جاتے ہیں۔ دانوں کا زور چہرہ اور بازوؤں پر بہت ہوتا ہے اور یہ مرض قریباً ایک ڈیڑھ ماہ میں ٹھیک ہوتا ہے۔

احتیاط:

1۔ چیچک کا ٹیکہ ہر شخص کو لگوانا چاہیے۔ اس ٹیکے کا اثر تین سال تک رہتا ہے۔

2۔ مریض کو علیحدہ کمرہ میں رکھنا چاہیے۔ اس کے برتن، کپڑے اور استعمال کی تمام اشیا علیحدہ کر دینی چاہییں۔ دھوتے وقت ان کو صابن سے دھو کر ابالنا چاہیے اور بعد میں جراثیم کش دوا میں ڈال کر پاک کرنا چاہیے۔

3۔ بہتر ہے کہ جب مریض تندرست ہو جائے تو اس کے کمرہ کو جراثیم کش دوا ڈال کر دھوئیں اور سفیدی کرا دیں۔

4۔ مریض کو برابر ڈاکٹر کو دکھاتے رہنا چاہیے اور اس کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

ٹائیفائیڈ:

یہ مرض ایک قسم کے ملیریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔

1۔ اس کے جراثیم مریض کے پیشاب پاخانہ میں پائے جاتے ہیں اور اسی کے ذریعہ دوسروں کو لگتے ہیں۔ عموماً یہ جراثیم پانی، دودھ اور غذا میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہ پینے یا کھانے سے مرض ہو جاتا ہے۔

2۔ جراثیم مکھیوں کے ذریعہ بھی کھانے تک پہنچتے ہیں۔

3۔ بعض اوقات کھاد میں جراثیم موجود ہوتے ہیں اور ان میں اگنے والی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔

4۔ کنوؤں کے نزدیک مریض کے کپڑے دھونے سے جراثیم پانی میں پہنچ جاتے ہیں۔

علامات:

اس مرض میں بخار آتا ہے۔ عموماً بخار صبح کے وقت کم اور رات کو زیادہ ہوتا ہے اور بخار کسی وقت بھی نہیں اُترتا۔ یہ مرض دو ہفتہ سے چالیس دن تک ہو سکتا ہے۔

احتیاط:

1۔ ٹیکہ لگوانا چاہیے تاکہ مرض نہ ہو۔
2۔ پیشاب پاخانہ کی صفائی کا انتظام اچھا ہونا چاہیے۔
3۔ گھر کو مکھیوں سے پاک رکھنا چاہیے۔

تپ دق:

یہ مہلک مرض انسانوں کے علاوہ گائے بھینس کو بھی ہوتا ہے۔ مریض کے تھوک اور سانس کے ذریعہ ایک دوسرے کو لگتا ہے۔ عموماً جن جانوروں کو یہ مرض ہوتا ہے ان کا دودھ پینے اور گوشت کھانے سے بھی یہ مرض لگ سکتا ہے۔ مکھیاں بھی مرض پھیلاتی ہیں۔ یہ مرض عام طور سے ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کو مناسب غذا اور صاف ہوا میسّر نہ ہو۔ کارخانوں میں کام کرنے والوں کے پھیپھڑے طرح طرح کی گیس کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں۔

علامات:

مریض کو ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے۔ جسم میں درد اور کھانسی ہوتی ہے اور پھیپھڑے کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چونکہ تپ دق آنتوں کی بھی ہوتی ہے اس لیے آنتوں کو کمزور کر دیتی ہے۔

احتیاط:

1۔ گھر صاف ستھرا اور ہوا دار ہونا چاہیے۔ گھروں میں روشن دان اور کھڑکیاں ہونی چاہییں۔
2۔ محلہ صاف ستھرا ہونا چاہیے اور اس کے نزدیک پارک اور باغیچہ ہونا چاہیے۔
3۔ مریض کے لیے صاف ہوا، آرام، اچھی غذا اور دوا بہت ضروری ہے۔
4۔ بہتر ہے کہ مریض کو تپ دق کے ہسپتال میں داخل کیا جائے۔

ہیضہ:

یہ مرض بھی ایک قسم کے جراثیم سے پھیلتا ہے۔ اور جسم کے اندر جراثیم داخل ہونے کے چوبیس گھنٹے

کے اندر اندر ظاہر ہوتا ہے۔ یہ بیماری چند گھنٹوں سے لے کر تین دن تک ہوتی ہے۔

علامات :

1۔ مریض کے پیٹ میں درد اُٹھتا ہے۔ (diarrhoea) اور پھر ایک دم دست شروع ہو جاتے ہیں اور مریض کو جلدی جلدی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ دست پتلے اور سفید ہوتے ہیں۔ مریض کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ وہ کمزوری محسوس کرتا ہے اور اُسے سخت پیاس لگتی ہے۔

2۔ مریض کی ٹانگوں، بازوؤں اور کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے اور قے شروع ہو جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں ناخن اور ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔

3۔ نبض کی رفتار سُست پڑ جاتی ہے اور مریض پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

وجوہات :

1۔ جراثیم پیشاب، پاخانہ اور قے میں پائے جاتے ہیں اور وہاں سے اُڑ کر یا مکھیوں کے ذریعہ کھانوں تک پہنچتے ہیں اور جسم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔

2۔ ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ اس لیے اگر ہیضہ کے مریض کو احتیاط سے نہ رکھا جائے اور مریض کی دیکھ بھال کرنے والا شخص اپنے ہاتھ اچھی طرح نہ دھوئے تو بھی دوسرا شخص بیمار ہو سکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

اس بیماری کا حملہ اچانک ہوتا ہے۔ یہ بہت مہلک بیماری ہے اور فوری علاج نہ ہونے کی صورت میں مریض کے مرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

1۔ مریض کو گرم رکھیں اور ڈاکٹر کو فوری بُلائیں۔ اس وقت تک مریض کو بستر پر لٹا دیں اور اُسے (bed pan) دیں۔ پینے کے لیے اُبلے ہوئے پانی میں لیموں ڈال کر دیں۔ اُسے کوئی خوراک نہ دی جائے سوائے انڈے کی سفیدی کے پانی کے (Egg albumen water) اور ڈاکٹری علاج جاری رکھیں۔

2۔ خوراک میں کوئی ایسی چیز نہیں کھانی چاہیے جو بدہضمی پیدا کرے، نیز بازار کی بنی ہوئی چیزیں اور گلے سڑے پھل کھانے سے پرہیز کریں۔

3۔ کھانے پینے کی تمام اشیا اور برتن ڈھانپ کر رکھیں تاکہ ان پر مکھیاں نہ بیٹھ سکیں۔

4۔ پینے کا پانی اور جس پانی میں برتن دھوئے جائیں اُسے پہلے اُبال لینا چاہیے۔ دُودھ بھی بغیر جوش دیے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

5- ہیضہ سے بچاؤ کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

6- جہاں کہیں ہیضہ کی وبا پھیلی ہو اس کی اطلاع فوراً محکمہ حفظان صحت کو دینی چاہیے اور اس علاقے یا شہر میں نہیں جانا چاہیے۔

سوالات

- مندرجہ ذیل امراض کے اسباب معلوم کیجیے۔
انفلوئنزا۔خسرہ۔ہیضہ اور ٹائیفائڈ۔

2- چیچک اور ملیریا کے اسباب اور بچاؤ کے طریقے بیان کیجیے۔

3- مکھیاں اور مچھر کن امراض کے پھیلانے کا سبب بنتے ہیں؟

باب 2

گھر پر مریض کی دیکھ بھال

گھر میں اگر کوئی فرد بیمار پڑ جائے تو تمام گھر والے پریشان ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات بیماری کے زیادہ بڑھ جانے کی صورت میں مریض کو ہسپتال لے جانا پڑتا ہے مگر بعض بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن کا علاج گھر پر ہی ہو سکتا ہے اور مریض بھی گھر پر ہی رہنا پسند کرتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی دیکھ بھال کرنا گھرانے کے ہر فرد کی ذمے داری ہوتی ہے۔ اس باب میں آپ کو ایسے طریقے بتائے جائیں گے جن کی مدد سے آپ گھر پر مریض کی دیکھ بھال بہتر طریقے سے کر سکیں گی۔

جب مریض تکلیف میں ہو تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں اور اس کی ہدایات کو غور سے سُنیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔

(1) **مریض کا کمرہ:** مریض کے لیے ایسے کمرے کا انتخاب کریں جو گھریلو شور و غل اور ہنگاموں سے دور ہو۔ وہ صاف ستھرا اور ہوا دار ہونا چاہیے اور اس میں روشن دان، کھڑکیوں، دروازوں کا خاطر خواہ انتظام ہونا چاہیے۔ بیماری کی نوعیت کے مطابق کمرہ گرم یا ٹھنڈا کیا جا سکتا ہو۔ مریض کے کمرے میں ضرورت سے زیادہ چیزیں نہ ہوں اور مریض کے استعمال کی چیزوں کے علاوہ دو کرسیاں، دو چھوٹی میزیں اور ایک آرام کرسی ہونی چاہیے۔

مریض کے کمرے کی روزانہ صفائی کی جائے۔ فرش پر ٹاٹ پھیرتے وقت فینائل استعمال کی جائے اور اس کے کمرے میں ہر روز تازہ پھول سجائے جائیں تاکہ اُس کی طبیعت پر خوشگوار اثر پڑے اور مریض جلد صحت یاب ہو سکے۔

(2) **مریض کا بستر:** چونکہ مریض کا زیادہ وقت بستر پر گزرتا ہے اس لئے اس کا پلنگ ڈھیلا نہیں ہونا چاہیے۔ بستر نرم اور آرام دہ ہو اور ایک روز چھوڑ کر مریض کے بستر کی چادر، تکیے کے غلاف وغیرہ کو تبدیل کیا جائے۔

اگر مریض اُٹھ نہ سکتا ہو تو لیٹے لیٹے ہی بستر کی چادر تبدیل کی جا سکتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے مریض کو بائیں کروٹ لٹا دیں۔ اس کی جگہ چادر بچھا کر شکنیں دُور کر لیں پھر مریض کو دوسری طرف یعنی دائیں کروٹ لٹا دیں اور پُھرتی سے گندی چادر نکال لیں اور صاف چادر باقی حصے پر پھیلا کر شکنیں دُور کر لیں۔

(3) **مریض کو اسفنج کرنا اور کپڑے بدلنا:** اگر مریض اُٹھ کر نہ بیٹھ سکتا ہو تو روزانہ اس کا ہاتھ مُنہ نیم گرم پانی سے دُھلائیں۔ دانت صاف کروائیں اور کنگھی کریں۔ گرمی کے موسم میں روزانہ اور سردی میں ہفتہ میں دو بار مریض کو اسفنج کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بیسن میں نیم گرم پانی لیں اور دو چھوٹے سائز کے تولیے اس میں بھگو لیں۔ تولیے کو نچوڑ کر مریض کے جسم پر پھیریں۔ پھر دوسرے تولیے سے پانی کو صاف کریں۔ اس کے بعد خشک تولیے سے جسم کو اچھی طرح پونچھ دیں۔ مریض کو کپڑے تبدیل کرنے میں مدد دیں۔ لباس ڈھیلا ڈھالا اور سادہ ہو تاکہ تبدیل کرنے میں دقت نہ ہو۔

(4) **مریض کی دوا، نبض، درجہ حرارت اور سانس کی رفتار کا ریکارڈ رکھنا:** مریض کو ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے اور علاج کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا ایک اہم حصہ ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ یاد داشت کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات کو کاغذ پر نوٹ کر لیا جائے مثلاً دوائی دینے کا وقت، مخصوص خوراک، خوراک دینے کا درمیانی وقفہ، مریض کو ہلانے جلانے کے لیے خاص ہدایات اور ان پر عمل کرنا۔ اگر مریض کو بخار ہو تو باقاعدگی سے ٹمپریچر کا ریکارڈ رکھا جائے۔ مناسب ہے کہ چارٹ بنا لیا جائے تاکہ ڈاکٹر کو مرض کی تشخیص میں آسانی ہو اور موزوں علاج ہو سکے۔ مریض کو وقت مقررہ پر دوائی دیں اور مریض کے آرام اور نیند وغیرہ کا خاص خیال رکھا جائے۔ مریض کے پاس لوگوں کا غیر ضروری جمگھٹا نہ ہو۔

نبض گننا:

نبض کی دھڑکن دل کی دھڑکن کے ساتھ چلتی ہے۔ بالغ انسان کی نبض 60 - 80 مرتبہ فی منٹ چلتی ہے۔ نبض کی رفتار عمر کے حساب سے ہوتی ہے۔

بچوں کی نبض کی رفتار عمر کے لحاظ سے درج ذیل ہوتی ہے:

شیر خوار بچوں کی نبض	99 - 100 مرتبہ فی منٹ
ایک سال سے کم عمر کے بچے	110 - 130 مرتبہ فی منٹ

ایک سے سات سال کی عمر کے بچے 80 - 120 مرتبہ فی منٹ

سات سال سے اوپر کے بچے 60 - 90 مرتبہ فی منٹ

نبض دیکھنے کا طریقہ :

نبض دیکھنے کے لیے تین انگلیاں انگوٹھے کے نیچے کلائی پر نرمی سے رکھیں ۔ دوسرے ہاتھ میں گھڑی کو دیکھیں اور ایک منٹ میں جتنی مرتبہ نبض چلتی ہے ، اس کو نوٹ کرلیں ۔

سانس کی رفتار معلوم کرنا

سانس عام صورت میں یکساں وقفہ سے اندر باہر آتی جاتی ہے ۔ سانس کی کیفیت بخار اور غصے کی حالت میں بڑھ جاتی ہے اور صدمہ میں کم ہو جاتی ہے ۔ اس کے علاوہ عمر کے ساتھ رفتار میں فرق آتا رہتا ہے ۔

بچوں کی رفتار 24 - 30 مرتبہ فی منٹ

جوان انسان 16 - 20 مرتبہ فی منٹ

سانس کی رفتار معلوم کرنے کا طریقہ

1 - مریض کو آرام سے بٹھا دیں ۔

2 - پہلے نبض دیکھیں اور ساتھ ساتھ سانس گنتی جائیں ۔ بچوں کو آرام سے لٹا کر سینے پر ہاتھ رکھ کر سانس کی رفتار کو ایک منٹ تک گنتی جائیں اور اس کو نوٹ کرلیں ۔

درجہ حرارت معلوم کرنا :

جسم کا درجہ حرارت مُنہ کے ذریعہ ، بغل کے ذریعہ اور کولھے کے درمیان سے لیا جا سکتا ہے ۔

بے ہوش شخص اور بچوں کا درجہ حرارت مُنہ سے نہیں لینا چاہیے ۔

مُنہ کے ذریعے درجہ حرارت معلوم کرنا :

ایک صحت مند انسان کا نارمل درجہ حرارت 98.4 ہے ۔

1 - تھرمامیٹر کو پہلے اچھی طرح صابن کے پانی سے دھوئیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں اور جھٹک کر درجہ حرارت کو °95 تک لائیں ۔

2 - تھرمامیٹر کا بلب منہ کے اندر زبان کے نیچے رکھیں اور منہ بند رکھیں ۔ تھرمامیٹر کو منہ کے اندر کم از کم تین منٹ تک رکھیں ۔

3- تھرمامیٹر نکال کر درجہ حرارت نوٹ کریں۔
4- اس کے بعد تھرمامیٹر کو جھٹک کر دھو کر رکھیں۔

بغل سے درجہ حرارت معلوم کرنا:

بغل کا نارمل درجہ حرارت 97.4 ہے۔
1- پہلے کی طرح تھرمامیٹر صاف کرکے پارہ جھٹک کر نیچے اتار لیں۔
2- تھرمامیٹر کا بلب بغل کے اندر رکھ کر ہاتھ کو دبا کر بند کر لیں۔
3- تھرمامیٹر کو قریباً دس منٹ تک بغل میں رہنے دیں۔ اس کے بعد نکال کر درجہ حرارت نوٹ کریں۔
4- تھرمامیٹر صابن اور پانی سے دھو کر رکھیں۔

کولھے سے درجہ حرارت معلوم کرنا:

کولھے کا نارمل درجہ حرارت 99.4 ہے۔
1- تھرمامیٹر کو اچھی طرح صاف کرکے اور جھٹک کر پارہ نیچے اتار لیں۔
2- تھرمامیٹر کے بلب پر تھوڑا سا تیل لگا لیں۔
3- تھرمامیٹر کو کولھے کے درمیان 3-5 منٹ تک رکھیں۔
4- اس کے بعد درجہ حرارت نوٹ کر لیں۔
5- تھرمامیٹر کو پہلے کی طرح صاف کرکے اور دھو کر رکھ دیں۔

مریض کو دوا دینے کا طریقہ:

دوا دینے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔
1- دوا دینے کا وقت اور مقدار لکھ کر رکھیں۔
2- دوا پر لگا ہوا لیبل بہت غور سے پڑھیں۔
3- دوا دینے کے بعد اس کا وقت نوٹ کر لیں۔

رقیق دوائیں دینے کا طریقہ:

1- ایک پلیٹ میں ایک چمچہ۔ ایک پانی کا گلاس اور دوا کی شیشی رکھ لیں۔
2- ہاتھ اچھی طرح دھو لیں۔
3- ڈاکٹر کی ہدایات پڑھیں اور دوا کا لیبل غور سے پڑھ کر اس سے موازنہ کریں کہ صحیح ہے۔
4- بوتل کو اچھی طرح ہلا لیں تاکہ اگر دوا نیچے بیٹھ گئی ہو تو مل جائے۔

5- ڈھکنا کھول کر الٹا کر کے رکھ دیں اور دوبارہ لیبل پڑھ کر حسب ہدایت دوا نکال کر گلاس یا چمچہ میں لے لیں۔ جس نشان تک دوا لینی ہو، اتنی ہی دوا ڈالیں۔ اگر دوا چمچہ سے ناپ کر دینی ہے تو بہت احتیاط سے ناپ کر دینی چاہیے۔ مثلاً آدھا چمچہ دوا دینی ہے تو احتیاط سے آدھا ہی دیں۔ یہ نہ ہو کہ $\frac{3}{4}$ چمچہ ہو جائے یا $\frac{1}{2}$ ہی ہو۔ اگر پانی ملا کر دوا دینی ہے تو صاف پانی ملا کر دوا دیں۔

6- دوا دینے کے بعد بوتل کو اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔

7- مریض کو دوا پلانے کے بعد گلاس یا چمچہ بھی دھو کر رکھ دیں۔

8- اگر کوئی دوا پاؤڈر کی صورت میں دینی ہو تو بھی بہت احتیاط سے لیبل پڑھ کر مقدار کے مطابق دینی چاہیے۔ پاؤڈر کو پانی میں ملا کر چمچ سے ہلانا چاہیے یا پاؤڈر کو کاغذ میں لے کر زبان کے اوپر اندر کی طرف ڈال کر فوراً پانی پلانا چاہیے۔

9- اگر دوا گولی کی صورت میں ہے تب لیبل پڑھ کر مقدار کے مطابق گولی لے کر کھلائیں۔ بہتر ہے گولی چمچہ میں رکھ کر کھلائیں اور انگلی کا استعمال نہ کریں۔ گولی کھلا کر تھوڑا سا پانی پلائیں۔

مریض کی خوراک کی دیکھ بھال

مریض کی دوا اور غذا دونوں کا بہت خیال رکھنا چاہیے اور مریض کا دھیان بیماری کی طرف سے ہٹانے کے لیے مریض کو غذا دیتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1- ماحول خوشگوار ہو۔

2- کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھو لیے جائیں۔

3- کھانے کے وقت بہت سے لوگ چاروں طرف نہ ہوں۔

4- کھانا کھلاتے وقت جلدی نہیں کرنی چاہیے۔

5- برتن صاف ستھرے ہونے چاہییں۔

6- جو غذا بھی پیش کی جائے اسے اچھے طریقے سے پیش کرنا چاہیے۔

بیماری میں غذا:

بیمار کو غذا ڈاکٹر کی نصیحت کے مطابق دینی چاہیے۔ ان غذاؤں میں رقیق، نرم اور ہلکی غذائیں شامل ہیں کیونکہ بعض بیماریوں یا اپریشن کے بعد مریض کو صرف رقیق غذا کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے

جس قسم کی غذا بھی دی جائے اس کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ غذائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

رقیق غذا

پھلوں کا عرق۔

دودھ۔

شوربا یا سوپ (جس میں مرچ مسالہ بالکل نہیں ہونا چاہیے)۔

سبزیوں کا سوپ۔

چائے۔

دہی کی پتلی لسی۔

پتلا دلیا۔

نرم اور ہلکی غذا

رقیق غذاؤں کے بعد بیمار کو ہلکی غذا دی جا سکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل کھانے شامل ہیں۔

نرم اُبلا ہوا انڈا۔

دلیا۔

کسٹرڈ، فیرنی یا کھیر۔

اُبلی ہوئی سبزی۔

کبھی کبھی اُبلا ہوا گوشت، مرغی، مچھلی بھی دی جا سکتی ہے۔

ہلکی غذا

اُبلا ہوا گوشت۔

پکے ہوئے پھل۔

اُبلی ہوئی سبزیاں۔

کسٹرڈ، فیرنی۔

بہت کمزور مریض کو کھانا کھلانے کا طریقہ:

1۔ پہلے منہ کو صاف کریں۔

2۔ رومال کو گردن کے چاروں طرف رکھیں۔

3۔ سر کو تھوڑا سا اونچا کریں۔
4۔ مشروبات آہستہ آہستہ پلانے چاہییں۔
5۔ چمچے سے کھلاتے پلاتے وقت چمچے کو کم بھر کر دیں تاکہ غذا گرنے نہ پائے۔
6۔ مریض کے کھانے کا وقت نوٹ کریں۔
7۔ برتن صاف ہونے چاہییں اور گرم کھانا گرم اور ٹھنڈا کھانا ٹھنڈا کھلانا چاہیے۔
8۔ غذا ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہونی چاہیے۔

سوالات

1 ۔ گھر پر مریض کی دیکھ بھال کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ؟
2 ۔ مریض کو رقیق دوائیں دینے کا طریقہ لکھیں۔
3 ۔ بہت کمزور مریض کے بستر کی چادر کس طرح تبدیل کی جا سکتی ہے ؟

باب 3

ابتدائی طبّی امداد

ابتدائی طبی امداد اس فوری اور عارضی مگر ہنرمندانہ امداد کو کہتے ہیں جو فوری نوعیت کے امراض کا شکار ہونے والے لوگوں کو دی جا سکے کیونکہ زندگی میں کبھی کبھار ایسے حادثات پیش آتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے ہماری زندگی کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے اور بعض اوقات ابتدائی طبی امداد نہ ملنے پر مریض کی زندگی چلی جاتی ہے۔ اس لیے گھرانے کے ہر فرد کو طبی امداد کے متعلق کچھ نہ کچھ علم ضرور ہونا چاہیے تاکہ ڈاکٹر کے پہنچنے تک مریض کی تکلیف میں تخفیف ہو سکے۔ اس مقصد کے لیے گھر میں ابتدائی طبی امداد کے لیے مندرجہ ذیل سامان کا موجود ہونا ضروری ہے۔

1- مختلف قسم کی پٹیاں مثلاً سادہ پٹی، تکونی پٹی، رول پٹی، پلاسٹر وغیرہ۔
2- کھپاچ یا لکڑی کی لمبی پتلی پٹیاں یا سخت قسم کا گتہ لمبی پٹیوں کی شکل میں۔
سپرٹ، ڈیٹول، آیوڈیکس، ٹنکچر آیوڈین، اسپرین، وکس، مرہم وغیرہ۔
4- روئی اور گاز (Gauze)
5- گرم پانی کی بوتل، موم بتی، قینچی، سیفٹی پن، ٹارچ، ماچس وغیرہ۔

کسی چوٹ کی وجہ سے خون کا جاری ہونا

یہ حادثہ بہت عام ہے اور اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی تیز دھار چیز کے لگ جانے سے خون بہنے لگتا ہے۔ اس لیے سب سے پہلی اور ضروری چیز یہ ہے کہ بہتے خون کو بند کیا جائے اور اس کو بند کرنے کے لیے سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ خون کے بہنے کی جگہ کونسی ہے۔ آیا وہ کسی شریان میں سے بہہ رہا ہے یا کسی ورید سے یا محض خون کی نالیوں کی باریک باریک شاخوں سے نکل رہا ہے۔ جو خون کسی شریان (Artery) سے بہتا ہے وہ چمک دار اور سرخ ہوتا ہے۔ اور نبض کی رفتار کے مطابق وقفوں سے نکلتا ہے اور جو خون ورید (Vein) سے نکلتا ہے اس کی رنگت سیاہی مائل سرخ ہوتی ہے اور یہ آہستہ آہستہ مسلسل بہتا رہتا ہے۔ خون کی باریک باریک شاخوں

سے نکلنے والا خون سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور یہ بہتا نہیں بلکہ رِس رِس کر نکلتا ہے۔

ایسی حالت میں مریض کو آرام سے لٹا دیں۔ جہاں سے خون نکل رہا ہو، اس حصے کو باقی جسم سے اونچا رکھیں اور خون نکلنے والی جگہ کو صاف رومال سے یا ہاتھ کے انگوٹھے سے دبائیں۔ اگر خون کسی شریان سے آ رہا ہو تو زخم کے اوپر کی طرف دباؤ رکھیں۔ اگر خون ورید سے آ رہا ہے تو زخم کے اوپر اور نیچے دونوں طرف دباؤ ڈالیں۔

نکسیر کا پھوٹ آنا

مریض کا سر پیچھے کی طرف جھکائیں اور ناک اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اب ناک اور گدی پر برف رکھیں یا ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھ دیں۔ ناک میں روئی یا کپڑا رکھ دیں اس سے تھوڑی دیر بعد خون بہنا بند ہو جائے گا۔

جوڑ اترنا (Dislocation)

جب کوئی جوڑ اپنی بندش کے مقام سے کھسک جائے تو اسے جوڑ اترنا کہتے ہیں۔ شانے، کہنی، نیچے کے جبڑے، انگوٹھے اور انگلیوں کے جوڑ عموماً اتر جاتے ہیں۔ جبڑے کا جوڑ اکثر جمائی لینے یا ٹھوڑی پر چوٹ لگنے سے اتر جایا کرتا ہے۔ دوسرے جوڑ بالواسطہ طور پر جھٹکا لگنے سے اتر جاتے ہیں۔

علاج

ہاتھ یا پاؤں کو جس حالت میں رکھنے سے آرام محسوس ہو اُسی حالت میں رہنے دیں اور اس کو پٹی کے ذریعے سہارا دیں۔ چوٹ کی جگہ پر پہلے ٹھنڈا پانی ڈالیں اگر اس سے کوئی آرام نہ ہو تو گرم پانی ڈالیں۔

موچ آ جانا (Sprain)

موچ آنے سے جوڑ کے مقام پر درد ہوتا ہے اور اگر اس حالت میں جوڑ کو استعمال کرنے کی کوشش کی جائے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ جوڑ سوج جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔

علاج

ماؤف جوڑ کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔ جوڑ کو ہلنے جلنے نہ دیں اور اسے اونچا کر دیں۔ پھر وہاں سے کپڑا ہٹا کر جوڑ کو ننگا کر کے اس پر پٹی باندھ دیں۔ پٹی کو پانی سے نمدار کر دیں اور برابر تر رکھیں۔ اگر اس طرح تکلیف میں کمی نہ ہو تو پٹی کو کھول کر دوبارہ باندھیں۔

ہڈی کا ٹوٹنا (Fracture)

کسی اونچائی سے گر جانے یا سخت چوٹ لگنے سے اکثر جسم کی کوئی نہ کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے خاص طور پر لمبی ہڈیاں مثلاً پاؤں کی ہڈی، ہاتھ کی ہڈی وغیرہ۔ بچّوں کی ہڈیاں چونکہ نرم اور لچک دار ہوتی ہیں اس لیے ان کی ہڈی جلدی نہیں ٹوٹتی۔ بڑی عمر میں ہڈیاں سخت ہو جاتی ہیں ان میں لچک قائم نہیں رہتی اس لیے وہ جلدی ٹوٹ جاتی ہیں۔ ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات ناواقفیت کی بنا پر ہم مریض کو فائدے کی بجائے نقصان پہنچا دیتے ہیں اس لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو کبھی ہلانے جلانے کی کوشش نہ کریں۔ بلکہ اس ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اس کی قدرتی حالت میں رکھتے ہوئے اس کے ساتھ کھپاچ (splint) باندھ دیں تاکہ وہ ہڈی حرکت نہ کر سکے۔ اگر کھپاچ وغیرہ نہ ملے تو کوئی بھی لکڑی یا اور سخت چیز باندھ دیں۔

بے ہوش ہونا (Fainting)

بعض اوقات کسی اچانک صدمہ، خوف، بھوک، کمزوری یا بہت گرمی کی وجہ سے انسان بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر جسم سے بہت زیادہ خون نکل آئے تو بھی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کی رنگت زرد ہو جاتی ہے اور چکر آنے لگتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور پسینہ آجاتا ہے۔

علاج

زیادہ لوگ مریض کے ارد گرد نہ کھڑے ہوں بلکہ اسے تازہ ہوا دیں۔ اس کا سر اونچا کر دیں اور اس کا لباس ڈھیلا کر دیں۔ اس کے بعد اس کے منہ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں اور اس کے ہاتھ، پاؤں اور سینہ کو خوب زور زور سے ملیں تاکہ خون کا دوران تیز ہو جائے۔ جب مریض کو ہوش آنے لگے تو اسے چائے یا قہوہ پلائیں۔

ہسٹیریا (Hysteria)

ہسٹیریا کے دورے عام طور پر عورتوں کو پڑتے ہیں ۔ دورے پڑنے سے پہلے مریض خوب ہنستا ہے یا خوب روتا ہے ۔ اس کے بعد چیخنے لگتا ہے اور پھر گر جاتا ہے ۔

علاج

مریض کے کمرے میں شور و غل بالکل نہیں ہونا چاہیے ۔ اس کے منہ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور اگر پھر بھی ہوش نہ آئے تو سر پر ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں اور مریض کو سونے دیں ۔

دم گھٹ جانا (Suffocation)

دھوئیں کی وجہ سے بعض دفعہ دم گھٹ جاتا ہے اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے ۔

علاج

اگر کسی کمرے میں دھواں بھرا ہوا ہو تو کمرے میں جانے سے پہلے اپنے منہ پر ایک گیلا رومال باندھ لیں ۔ کمرے میں جھک کر داخل ہوں اور مریض کو فوراً باہر لے آئیں ۔ اس کی قمیض کے گلے کے بٹن وغیرہ کھول دیں ۔ چہرے اور جسم پر پانی کے چھینٹے دیں ۔ اگر ضرورت پڑے تو مصنوعی تنفس دلائیں ۔

صدمہ

بعض دفعہ چوٹ لگنے سے یا اچانک کوئی بری خبر سننے سے مریض بے ہوش ہو جاتا ہے ۔ مریض کی نبض بہت تیز اور بے قاعدہ ہو جاتی ہے ۔ سانس اُوپر اُوپر سے آنے لگتا ہے ۔ چہرے پر زردی چھا جاتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے ۔

علاج

مریض کو آرام سے چت لٹا دیں ۔ کپڑے ڈھیلے کر دیں ۔ تازہ ہوا دیں اور جسم کو گرم کرنے کے لیے مریض کو کمبل اوڑھا دیں ۔ جب ہوش آئے تو گرم گرم دودھ ، چائے یا قہوہ دیں ۔

بجلی کا جھٹکا لگنا

اگر کسی کو بجلی کا کرنٹ لگ جائے تو سب سے پہلے بجلی کی رَو کو بند کر دیں ۔ اگر یہ ممکن

نہ ہو تو مریض کو ہٹانے کے لیے خشک رسی کا پھندا یا کوئی خمدار لکڑی استعمال کریں۔ اس کے علاوہ لکڑی کے سٹول یا شیشے کے ٹکڑے پر کھڑے ہونا چاہیے۔ جب مریض برقی تار سے علیحدہ ہو جائے تو مصنوعی ذریعے سے اسے سانس دلانے کی کوشش کریں۔

گیس:

آج کل اکثر گھروں میں سوئی گیس استعمال ہوتی ہے اور بعض دفعہ بے احتیاطی سے اگر گیس کھلی رہ جائے تو جو بھی اس کمرے میں جائے گا گیس کے سونگھنے سے بے ہوش ہو سکتا ہے۔

علاج

اگر کمرے میں بہت زیادہ گیس ہے تو اندر جانے سے پہلے منہ اور ناک پر گیلا رومال رکھ لیں اور گیس کا میٹر بند کر دیں۔ مریض کو تازہ ہوا میں باہر لے آئیں۔ اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں اور آرام سے لٹا دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو مصنوعی سانس دلائیں۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا

عام طور پر بھڑ، شہد کی مکھی یا بچھو کاٹ جاتے ہیں جو کہ بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ ان جانوروں کے ڈنک میں ایک قسم کا تیزاب (Formic Acid) ہوتا ہے اس لیے اگر کاٹی ہوئی جگہ میں ڈنک موجود ہو تو اسے سوئی سے نکال دیں اور کوئی الکحل، سپرٹ، ٹنکچر آیوڈین یا امونیا وغیرہ لگا دیں۔

بچھو کے کاٹنے سے بہت تکلیف ہوتی ہے اور اس کا زہر خون میں بھی سرایت کر جاتا ہے اس لیے جہاں پر بچھو نے کاٹا ہو اس سے اوپر کی طرف کس کر باندھ دیں اور زخم سے خون نکلنے دیں۔ اس کے بعد زخم پر امونیا، سپرٹ وغیرہ لگا دیں۔

سانپ کا کاٹنا

اگرچہ سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے مگر پھر بھی سب سے پہلے یہ احتیاط برتیں کہ کاٹے ہوئے زخم اور مریض کے دل کے درمیان دو تین جگہ کس کر باندھ دیں تاکہ سانپ کا زہر سارے جسم میں سرایت نہ کر سکے۔ زخم سے خوب دبا دبا کر خون نکال دیں۔ خون نکالنے کے لیے کسی صاف ستھرے چاقو سے زخم میں شگاف دے دیں تاکہ خون اچھی طرح جاری ہو سکے۔ زخم پر

پوٹاشیم پرمیگنیٹ ملیں اور مریض کو گرم گرم دودھ، چائے وغیرہ پلائیں تاکہ وہ بے ہوش نہ ہو جائے۔

جل جانا

آگ یا کسی تیز گرم چیز کے چھو جانے سے جلنے کو (Burns) کہتے ہیں اور بھاپ، کھولتے ہوئے پانی یا تیل سے جل جانے کو Scalds کہتے ہیں۔ گھروں میں جل جانے کے حادثات اکثر ہوتے رہتے ہیں اور بعض مریض صدمے کی وجہ سے مرجاتے ہیں۔ کھانا پکاتے وقت اکثر عورتوں کے کپڑوں میں آگ لگ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بھاگنا نہیں چاہیے کیونکہ ہوا سے آگ اور تیزی پکڑتی ہے بلکہ ایسے شخص کے اوپر فوراً کوئی کمبل، کوٹ، بوری، دری یا قالین وغیرہ ڈال دیں تاکہ آگ کے شعلے بجھ جائیں۔ کسی بھی حالت میں ایسے شخص پر پانی نہیں ڈالنا چاہیے۔

جب آگ بجھ جائے تو بڑی احتیاط سے جسم کے ساتھ چپکے ہوئے کپڑے کو ہٹائیں۔ اس کے لیے یہ مناسب ہے کہ قینچی کے ذریعہ کپڑا کاٹ دیں اور چپکے ہوئے کپڑے پر بہت سا تیل مل دیں تاکہ کپڑا خود بخود اتر جائے۔ اس کے بعد جلے ہوئے زخموں پر روغن زیتون اور چونے کے پانی میں صاف کپڑا یا لنٹ تر کرکے رکھ دیں۔ اگر زیتون کا تیل نہ ملے تو مکھن یا ناریل کا تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد زخم پر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔

مختلف قسم کے زہر اور ان کا تریاق

زہر تین قسم کے ہوتے ہیں۔

1۔ گلا دینے والے زہر

2۔ سوزش پیدا کرنے والے زہر

3۔ خواب آور زہر

1۔ گلا دینے والا زہر: اس میں مندرجہ ذیل زہر شامل ہیں۔

(الف) **کاسٹک سوڈا**

(ب) **پوٹاش**

(پ) **گندھک کا تیزاب**

(ت) **نمک کا تیزاب**

(ٹ) شورے کا تیزاب

(ث) کاربالک ایسڈ

اگر یہ زہر کوئی غلطی سے پی لے تو ہونٹ اور منہ میں داغ پڑ جاتے ہیں اور فوراً جلن محسوس ہوتی ہے۔ اس تیزابی زہر کو بے اثر بنانے کے لیے چاک، میگنیشیا، سرکہ میں پانی ملا کر یا لیموں کا عرق دینا چاہیے۔ مریض کو تسکین دینے کے لیے انڈے کی سفیدی یا جو کا پانی بھی بہت مفید ہے۔

2۔ سوزش پیدا کرنے والے زہر

(الف) آئیوڈین

(ب) سیسہ

(پ) تانبہ

(ت) پارہ

(ٹ) سنکھیا

(ث) اینٹیمونی

یہ زہر منہ اور معدہ میں جلن ضرور پیدا کرتے ہیں مگر منہ میں داغ نہیں پیدا کرتے۔ اس کے لیے سب سے بہتر یہ ہے کہ مریض کے حلق میں انگلی ڈال کر اسے قے کرا دی جائے یا ایک گلاس گرم پانی میں ایک بڑا چمچہ نمک یا دو چھوٹے چمچے رائی ملا کر پلا دینی چاہیے۔

3۔ خواب آور زہر

ان میں افیون اور اس کے مرکبات بھنگ، دھتورہ اور کلوروفارم شامل ہیں۔

اس قسم کے زہر سے یہ اثر ہوتا ہے کہ مریض کو نیند آنے لگتی ہے۔ سانس آہستہ آہستہ اور بھاری چلنے لگتا ہے۔ نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ چہرہ زرد اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ ان زہروں کی صورت میں مریض کو قے کرا دینی چاہیے اور اسے سونے نہیں دینا چاہیے۔ ایک تولیہ ٹھنڈے پانی میں تر کرکے مریض کے سینے پر بار بار مارتے رہنا چاہیے۔ مریض کو بار بار پانی پلانا چاہیے تاکہ زہر ہلکا پڑ جائے۔ اور کمبل اوڑھا کر مریض کو گرم رکھنا چاہیے۔ اگر مریض کا سانس بند ہو جائے تو مصنوعی طریقے سے سانس دلائیں۔

ڈوبنا اور مصنوعی تنفس

دریا یا تالاب میں اکثر ڈوبنے کے حادثات ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ڈوبے ہوئے آدمی کو جب

باہر نکالتے ہیں تو لوگ غلطی سے اسے مردہ سمجھ بیٹھتے ہیں کیونکہ اسے سانس نہیں آتا۔ اگر اسے مصنوعی سانس دینے کی کوشش کی جائے تو کئی دفعہ انسانی زندگی بچ جاتی ہے۔ڈوبے ہوئے آدمی کے پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے سے اس کا سانس بند ہو جاتا ہے۔اس لیے ایسے شخص کو اوندھا لٹا کر اس کے پیٹ کے نیچے ایک تکیہ رکھ دیں اور اوپر سے اس کی کمر دبا کر پانی نکالیں تاکہ اس کے پھیپھڑوں اور پیٹ سے پانی نکل جائے۔اس کے گیلے کپڑے اتار دیں اور بدن پونچھ کر خشک کپڑے پہنا کر کمبل اوڑھا دیں۔ اگر اب بھی اس کا سانس ٹھیک نہ ہو تو اسے درج ذیل مصنوعی طریقے سے سانس دلائیں۔

1۔ مریض کو پیٹ کے بل لٹا دیں۔اس کی دونوں کہنیاں موڑ کر اس طرح رکھیں کہ ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر نیچے آجائیں۔

2۔ مریض کا منہ ایک طرف کر کے اس طرح رکھیں کہ اس کا گال اپنے ہاتھوں کے اوپر ہو۔

3۔ مریض کی طرف منہ کر کے اپنے گھٹنے مریض کے سر کی طرف جھکا لیں اور اپنے ہاتھ مریض کی پیٹھ پر اس طرح رکھیں کہ انگوٹھوں کے سرے مریض کی پیٹھ کو چھو رہے ہوں اور انگلیاں پھیلی ہوئی ہوں۔

4۔ اس وقت تک آگے کی طرف ہوتی جائیں جب تک کہ آپ کی کہنیاں سیدھی نہ ہو جائیں۔ اپنے دھڑ کا بوجھ آہستہ آہستہ اور برابر رفتار سے اپنے ہاتھوں پر ڈالیں۔ یہ عمل ہوا کو پھیپھڑوں سے باہر نکالتا ہے۔اپنی کہنیوں کو سیدھا رکھیں اور نیچے کی طرف کمر پر دباؤ ڈالیں۔

5۔ اب آپ پیچھے کی طرف ہو جائیں اور آہستہ آہستہ دباؤ کم کرتی جائیں۔اپنے ہاتھوں کو مریض کی کہنیوں سے اوپر بازوؤں پر رکھیں۔

6۔ اب سانس کو اندر داخل کرنے کے لیے بازوؤں کو اوپر کی طرف لائیں اور کہنیوں کو اتنا اونچا کریں جتنا بازو ہو سکتے ہوں۔

7۔ اپنی کہنیوں کو آپ سیدھا رکھیں جب آگے سے پیچھے کی طرف ہوں۔اب مریض کے بازو واپس زمین پر رکھ دیں۔اس طرح ایک چکر پورا ہو جاتا ہے۔ بازوؤں کو اوپر کرنے سے چھاتی پھیل جاتی ہے اور ہوا پھیپھڑوں کے اندر داخل ہو جاتی ہے۔ یہ پورا چکر ایک منٹ میں بارہ دفعہ آہستہ، باقاعدگی سے اور ایک ہی رفتار سے کیا جاتا ہے اور تقریباً ایک گھنٹہ تک جاری رکھا جاتا ہے۔

سوالات

1۔ اگر کوئی لڑکی بے ہوش ہو جائے تو آپ کیا کریں گی ؟

2 ۔ اگر کوئی زہریلا جانور کسی کو کاٹ جائے تو آپ کیا علاج کریں گی ؟

3 ۔ زہر کتنی قسم کے ہوتے ہیں ؟

4۔ مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے ؟

باب 4

پٹیاں باندھنا

اکثر زخم یا کسی چوٹ پر پٹی باندھی جاتی ہے۔ پٹی باندھنے کے مقاصد یہ ہیں۔

1۔ زخموں پر پھایوں (Dressing) کو قائم رکھنا۔

2۔ سوجن کو روکنا یا کم کرنا۔

3۔ زخمی حصے کو سہارا دینا۔

4۔ خون کو بہنے سے روکنا۔

5۔ زخم کو جراثیم سے بچانا۔

ان زخموں پر درج ذیل پٹیاں لگائی جا سکتی ہیں۔

(1) جراثیم سے پاک پٹی (Prepared Sterile Dressing)

اس قسم کی پٹی صاف ستھری اور جراثیم سے پاک پیکٹ میں بند ہوتی ہے۔ اس کو باندھنے سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لینے چاہییں۔ پٹی کے اوپر سے کاغذ اتار لیں مگر کوشش کریں کہ اسے زیادہ دیر تک ہوا میں نہ رکھیں اور جو حصہ زخم پر رکھنا ہو اسے ہاتھ نہ لگائیں۔

(2) لنٹ (Gauze)

اگر بنی بنائی پٹی نہ ہو تو زخم کو صاف لنٹ سے ڈھانپ دیں۔ لنٹ کا صاف حصہ زخم پر ہونا چاہیے۔ لنٹ پر سے کاغذ اتار کر قینچی سے اتنا حصہ کاٹ لیں جو کہ زخم پر پورا آ جائے۔ یہ احتیاط کریں کہ جو حصہ زخم پر لگانا ہو اس پر ہاتھ نہ لگائیں اور باقی لنٹ ایک بوتل میں سنبھال کر رکھ دیں۔

(3) ایمرجنسی ڈریسنگ (Emergency Dressing)

اگر پٹی یا لنٹ دونوں گھر میں موجود نہ ہوں تو کوئی صاف رومال، دھلا ہوا تولیہ یا ٹشو پیپر بھی

زخم پر رکھا جا سکتا ہے مگر اسے اتنی دیر تک ہی رکھیں جب تک کہ کوئی پٹی نہ مل جائے۔

(4) ٹھنڈی پٹی

یہ زخم کو سوجنے سے بچانے کے لیے یا خون کو بند کرنے کے لیے لگائی جاتی ہے ۔ کسی تولیے، فلالین کے ٹکڑے یا رومال کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑلیں تاکہ فالتو پانی بہہ جائے اور اُسے زخم پر رکھ دیں ۔ اسے گیلا رکھنے کے لیے تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس پر پانی ڈال دیں تاکہ یہ سوکھنے نہ پائے۔ اگر تھوڑی سی سپرٹ اس پر لگا دیں تو پٹی جلدی سوکھنے سے بچ جاتی ہے۔

پٹی کی اقسام

1 ۔ تکونی پٹی

2۔ لمبی پٹی

3 ۔ کھپاچ

یہ پٹیاں عموماً ان مقاصد کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔

1۔ کھپاچ کو ٹوٹی ہوئی ہڈی کے اوپر لگایا جاتا ہے تاکہ اسے ہلنے نہ دے۔

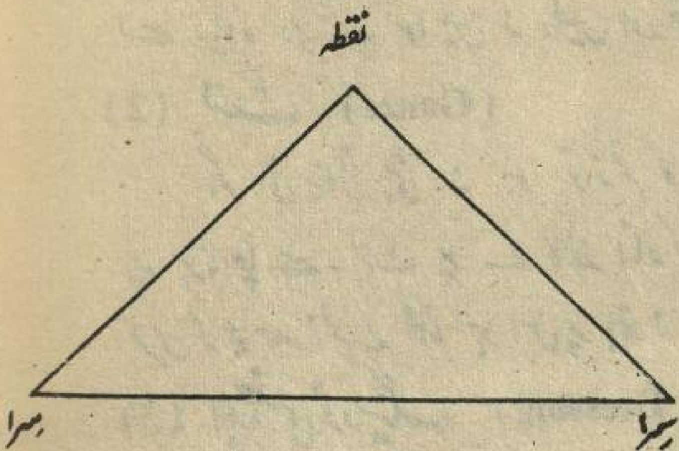
2۔چوٹ والے حصے کو آرام دے۔

3۔خون بہنے سے بچائے۔

4۔چوٹ والے حصے کو سوجنے سے بچائے۔

5۔زخمیوں کو اٹھانے کے لیے۔

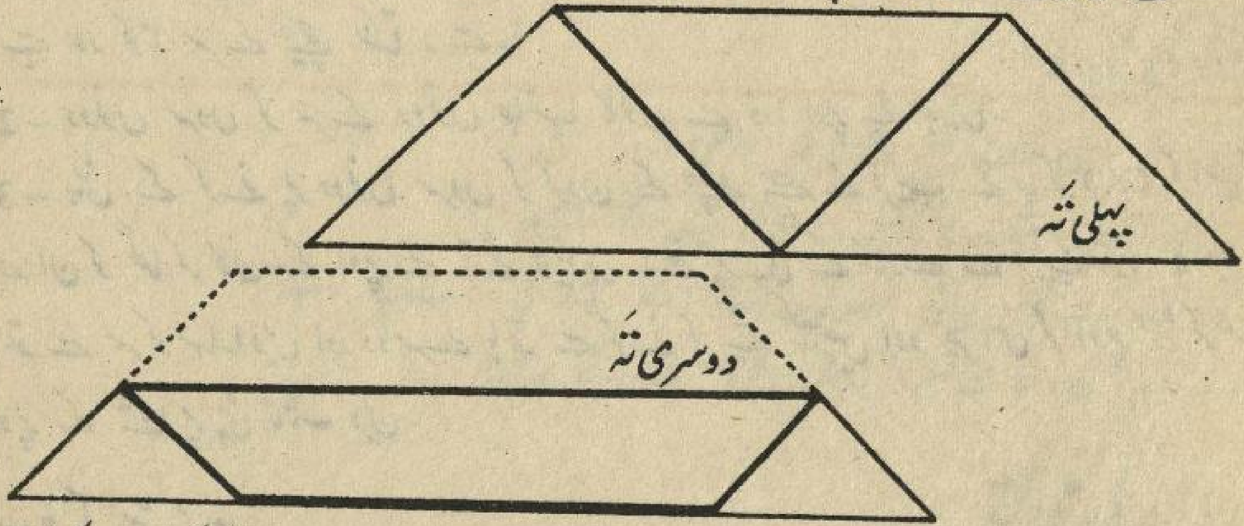
تکونی پٹی بنانا



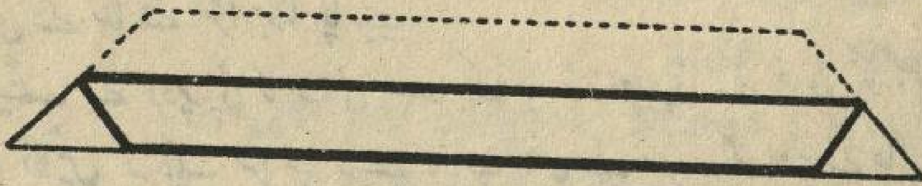
ایک میٹر یا کم از کم 95 سینٹی میٹر کا ایک چوکور کپڑا لے کر اس کو ایک وتر پر کاٹ دیں تو دو تکونی پٹیاں بن جاتی ہیں۔

اسی پٹی کو ان طریقوں سے بھی استعمال کیا جاتا ہے ۔ مثلاً

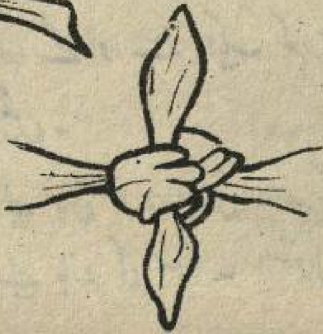
1 - پوری پوری صحیح حالت میں (As a whole cloth) یعنی سینے پر باندھنے کے لیے۔
2 - چوڑی پٹی (Broad Bandage) چوڑی پٹی بنانے کے لیے تکونی پٹی کے نقطے کو اس کے قاعدے کے وسط پر رکھ کر ایک تہ لگا دیں اور پھر اس کو دوہرا کر لیں۔



3 - کم چوڑی پٹی (Narrow Bandage) چوڑی پٹی کو ایک اور تہ لگا کر دوہرا کر لیں۔



پٹی کے سروں کو باندھنے کے لیے جو گرہ استعمال ہوتی ہے اسے ریف ناٹ کہتے ہیں۔ یہ گرہ گرینی ناٹ (Granny knot) کی نسبت بہتر رہتی ہے کیونکہ گرینی گرہ کھینچنے سے ڈھیلی ہو سکتی ہے۔ اس گرہ کو باندھنے کے لیے پٹی کے دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں پھر سیدھے ہاتھ کے سرے کو الٹے ہاتھ کے سرے سے پہلے اوپر سے اور پھر نیچے سے گزاریں پھر بائیں ہاتھ کے سرے کو سیدھے ہاتھ کے سرے سے پہلے اوپر سے اور پھر نیچے سے گزاریں اور گرہ لگائیں۔ گرہ ایسی جگہ پر لگائیں جو کہ مریض کو کسی قسم کی تکلیف نہ دے۔ اگر یہ گرہ مریض کو بہت تنگ کرے تو گرہ اور پٹی کے درمیان روئی رکھ دیں۔

گرینی ناٹ



ریف ناٹ



سر اور کھوپڑی کی پٹی

1 - زخمی کے پیچھے کھڑے ہو کر پٹی کو اس طرح رکھا جائے کہ کنارہ ماتھے پر پیشانی کے قریب رہے اور کونا سر کے پیچھے لٹکتا رہے۔

2 - دونوں سروں کو سر کے دونوں جانب کانوں سے ذرا اوپر لے جائیں۔

3 - پٹی کے کونے پر دونوں سروں کو گردن کے پچھلے حصے کے قریب لے جا کر (X) کراس کریں اور ان کو گھما کر کان کے اوپر سے آگے لائیں ۔ ماتھے پر پٹی کے کنارے کے قریب گرہ لگا دیں۔ایک ہاتھ سے سر کو سہارا دیں اور دوسرے ہاتھ سے کونے کو نیچے کھینچیں اور پھر اس کو اوپر موڑ کر سر کے اوپر کے حصے پر پٹی ٹانک دیں۔

سینہ کی پٹی کرنا

1 - زخمی کے سامنے کھڑا ہونا چاہیے۔

2 - ڈریسنگ کے اوپر پٹی کا وسطی حصہ رکھا جائے اور پٹی کے سروں کو جسم پر لپیٹ کر اس طرح گرہ لگائیں کہ ایک سرا لمبا رہے ۔ اب اس لمبے سرے کو اوپر لے جا کر کونے سے باندھ دیں۔

پیٹھ کی پٹی کرنا

1 - زخمی کے پشت کی طرف کھڑا ہونا چاہیے۔

2 - سینے کی پٹی باندھنے کے طریقے سے باندھیں۔

کندھا، جانگھ یا کولھے کی پٹی کرنا

1 - چوٹ کی طرف منہ کر کے کھڑا ہونا چاہیے۔

2 - کولھے یا جانگھ کے واسطے ایک کم چوڑی پٹی کمر سے باندھیں اور جس طرف چوٹ نہیں ہے ادھر گرہ لگائیں۔

3 - کندھے کے لیے پٹی کا درمیانی حصہ کندھے پر رکھیں اور نوک کان کی جانب رکھیں۔

4 - کندھے کے لیے بازو کی سلنگ استعمال کریں اور پٹی کا کونا کھینچ کر نیچے سلنگ پر یا کم چوڑی

پٹی پر لائیں۔

5- کولھے اور جانگھ کے لیے پٹی کا کونا اس پٹی کے نیچے رکھیں جو کمر میں باندھی گئی ہے۔ پٹی کا کنارہ جانگھ پر لپیٹیں ۔ دونوں سروں کو کراس کرکے دوسری جانب باندھ دیں۔

کہنی اور گھٹنے کی پٹی کرنا

1- ہاتھ یا پاؤں کو ایسی حالت میں رکھیں کہ آرام ملے۔

2- پٹی کا کونا بازو کی پشت پر رکھیں (جانگھ کے اگلے حصے پر)

3- نیچے کے کنارے کا درمیانی حصہ بازو کے اگلے حصے کی پشت پر رہے۔

4- سروں کو کہنی کے سامنے کراس (X) کریں (گھٹنے کے نیچے)

ہاتھ پاؤں یا ڈنڈ کی پٹی کرنا

1- ہاتھ پاؤں یا ڈنڈ کے نیچے کھلی پٹی رکھیں اور اس کا کونا زخم سے دور رکھیں۔

2- کونے کو ہاتھ (Stump) پر لائیں۔

3- پٹی کے سرے کلائی ٹخنے یا (Stump) کے چاروں طرف لپیٹیں۔

4- ان کو کراس (X) کریں اور کونے اوپر لے جاکر گرہ لگا دیں۔

5- کونے کو مضبوطی سے نیچے گرہ پر کھینچ کر لائیں اور باندھ دیں۔

رولر پٹی

رولر پٹیاں عام بنی بنائی پٹیاں ہوتی ہیں۔ ان کی لمبائی اور چوڑائی مختلف ہوتی ہے۔ جسم کے جس حصے پر پٹی باندھنی ہو، پٹی کی لمبائی اور چوڑائی اس حصے کے مطابق ہونی چاہیے۔

معیاری پٹیوں کی پیمائش

عضو	ناپ
انگلی	2.5 سینٹی میٹر
سر	5 سینٹی میٹر

بازو	5 - 6 سینٹی میٹر
ٹانگ	8 - 9 سینٹی میٹر
دھڑ	10 - 15 سینٹی میٹر

پٹی باندھنے کا طریقہ

1 - مریض کے سامنے کھڑا ہونا چاہیے۔
2 - جس عضو پر پٹی باندھنا ہو (مثلاً بازو کا اگلا حصہ) اس کو سہارا دے کر صحیح حالت میں کیا جائے۔
3 - پٹی اندر سے باہر کی جانب اور نیچے سے اوپر کی جانب لپیٹی جائے (ساری مخروطی شکل میں)۔
4 - پٹی کا تناؤ یکساں رکھا جائے۔
5 - ہر بل پر پچھلے بل کا $\frac{2}{3}$ حصہ ڈھکنا چاہیے۔
6 - بازو کے بیرونی حصے پر، Reverse Spiral اس کے برعکس مخروطی پٹی باندھی جائے مگر زخم یا اُٹھی ہوئی ہڈی پر لنٹ لپیٹیں۔ ایسی صورت میں وہ بازو کے سامنے ہونے چاہییں۔
7 - ایک مرتبہ سیدھا لپیٹ کر اور سرا اندر کی طرف کر کے سیفٹی پن لگا دیں یا ٹیپ سے چپکا دیں۔
8 - اس کا خیال رکھیں کہ پٹی کے دباؤ یا بندش سے دورانِ خون پر کوئی اثر نہ پڑے۔

کھپاچ (Slings)

کھپاچ مضبوط اور صاف لکڑی کی بنی ہوئی تختیاں ہوتی ہیں۔ ان کی لمبائی اور چوڑائی کافی ہونی چاہیے تاکہ ان کے باندھنے سے شکستہ حصہ ہلنے جلنے سے رُک جائے کیونکہ ان کو باندھنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ مجروح حصہ کو عارضی طور پر حرکت سے باز رکھا جائے۔

ان کا مزید فائدہ یہ بھی ہے کہ جب ان کو باندھا جائے تو یہ جریانِ خون کو روکنے میں معاون ثابت ہوں۔ کھپاچ کو زخمی کے کپڑوں کے اوپر ہی باندھنا چاہیے۔ یہ عموماً ٹانگوں، بازوؤں اور پاؤں کی ہڈی کی شکستگی کی صورت میں باندھی جاتی ہیں۔

کھپاچ مندرجہ ذیل اقسام کی ہوتی ہیں۔

1 - بازو کے لیے سلنگ (Arm Sling)

اگر پسلیاں ٹوٹ جائیں یا بازو کے بالائی حصے میں چوٹ آ جائے یا بازو زخمی ہو جائے تو ایسی

صورت میں بازو کے اگلے حصے اور ہاتھ کو سہارا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
طریقہ : جس طرف زخم ہو اس طرف بازو کے اگلے حصے کو سہارا دیا جائے۔ سینے اور بازو کے اگلے حصے کے درمیان پٹی کھول کر رکھی جائے اس طرح کہ اس کا کونا کہنی سے باہر نکلتا رہے۔ اوپر کا حصہ اس کندھے پر لے جائیں جو تندرست ہو۔ گردن کی پشت پر گھما کر اس طرف لائیں جدھر چوٹ لگی ہے۔ ہاتھ کو سہارا دیتے ہوئے پٹی کا نچلا سرا ہاتھ اور بازو کے اگلے حصے کے اوپر لے جاکر ہنسلی کی ہڈی کے اوپر لے جائیں اور کونے کو آگے کرکے پٹی کے اگلے حصے سے باندھ دیں۔
اگر ہاتھ میں چوٹ ہے تو اس بازو کے اگلے حصے کو سینے پر لٹکائیں۔ انگلیوں کا رخ اس کندھے کی جانب رہے جو تندرست ہو۔ بازو کے اگلے ہاتھ کو سہارا دیتے ہوئے پٹی کے نچلے سرے ہاتھ اور بازو کے اگلے حصے اور کہنی کے نیچے پھیلا کر اس کا نچلا سرا پشت کی طرف سے تندرست کندھے کے سامنے لائیں۔ سلنگ کی اونچائی حسب ضرورت رکھیں اور سروں کو ہنسلی کے اُوپر نشیب میں باندھیں کونے کو بازو کے اگلے حصے اور پٹی میں موڑ دیں۔ اس طرح لپیٹنے کے بعد پٹی کی تہ کو بالائی بازو کے نچلے حصے پر ٹانک دیں۔

2۔ کالر اور کف سلنگ :

یہ عموماً کلائی کو سہارا دینے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔
طریقہ : مریض کی زخمی کلائی کو سہارا دینے کے لیے اس کی کہنی کو اس کے سینے کے ساتھ موڑ کر لگائیں تاکہ اس کی انگلیاں اس کے دوسرے کندھے کے ساتھ لگیں۔
اب ایک لمبی پٹی کا ایک گول سا پھندا بنائیے۔ اسے انگریزی میں **(clove hitch)** کہتے ہیں۔ اسی طرح دو پھندے ایک کے اوپر دوسرا بنائیں۔ اب بازو اس میں ڈال کر سرے کو اُوپر ہنسلی کی ہڈی کے پاس باندھ دیں۔

3۔ تکونی کھپاچ

یہ عموماً ہنسلی کی ہڈی کے ٹوٹ جانے یا ٹوٹے ہوئے بازو کو سہارا دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
طریقہ : اس کے لیے ایک تکونی پٹی لیں اس کا ایک سرا کندھے پر رکھیں اور بازو درمیان میں رہے۔ اس پٹی کے دوسرے سرے کو اُوپر کی طرف لے جاکر پہلے سرے سے ملا کر گرہ لگا دیں یا کسی پن کی مدد سے بند کر دیں۔

سوالات

1 - پٹی باندھنے کے کیا مقاصد ہیں ؟

....

....

....

2 - اگر آپ پکنک پر گئی ہوئی ہیں اور آپ کی دوست کو چوٹ لگ گئی ہے ۔اس حالت میں آپ کیا کریں گی؟

3 - کھپاچ کیا ہوتے ہیں اور کتنی قسم کے ہوتے ہیں ؟

تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ: حکومت پنجاب (محکمۂ تعلیم) لاہور
بموجب سرکلر نمبر 72/6-10 (c) S.O. مورخہ 13 فروری 1974ء
نظرثانی شدہ: قومی ریویو کمیٹی وفاقی وزارتِ تعلیم و صوبائی رابطہ حکومت پاکستان
قومی کمیٹی برائے جائزہ کتب نصاب کی تصحیح شدہ

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کشورِ حسین شاد باد
تُو نشانِ عزمِ عالی شان ارضِ پاکستان!
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام قوّتِ اُخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد

پرچم ستارہ و ہلال رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال جانِ استقبال
سایۂ خُدائے ذوالجلال

کوڈ نمبر G - 87
سیریل نمبر 17671

تاریخ اشاعت	ایڈیشن اوّل	تعداد	قیمت
مارچ 1985	بار اوّل	35,000	7.05